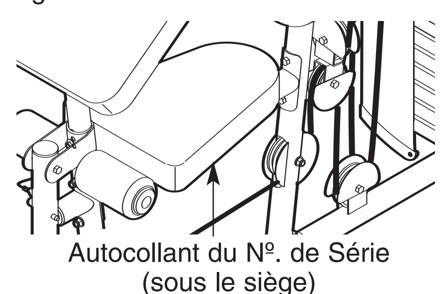
WEIDER® PRO 4500

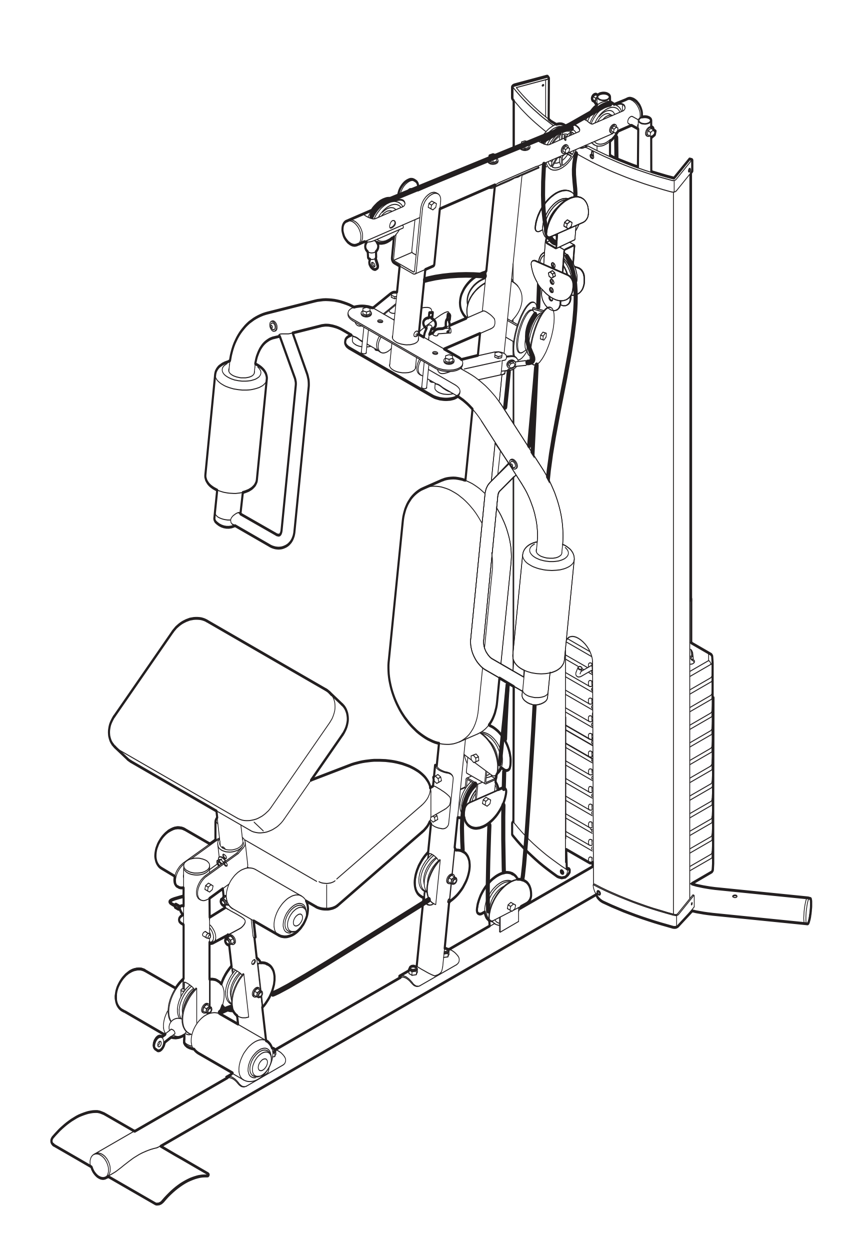
Nº. du Modèle WEEVSY3426.0
Nº. de Série_________________

Ecrivez le Numéro de Série sur la ligne ci-dessus.



Autocollant du Nº. de Série (sous le siège)

MANUEL DE L'UTILISATEUR



QUESTIONS?

En tant que fabricant nous nous engageons à satisfaire notre clientèle entièrement. Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, veuillez-nous contacter au :

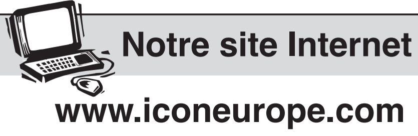
+ 33 0810 121 140

du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00, le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés).

email : savfr@iconeurope.com

⚠ ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.



Notre site Internet

www.iconeurope.com

TABLE DES MATIÈRES

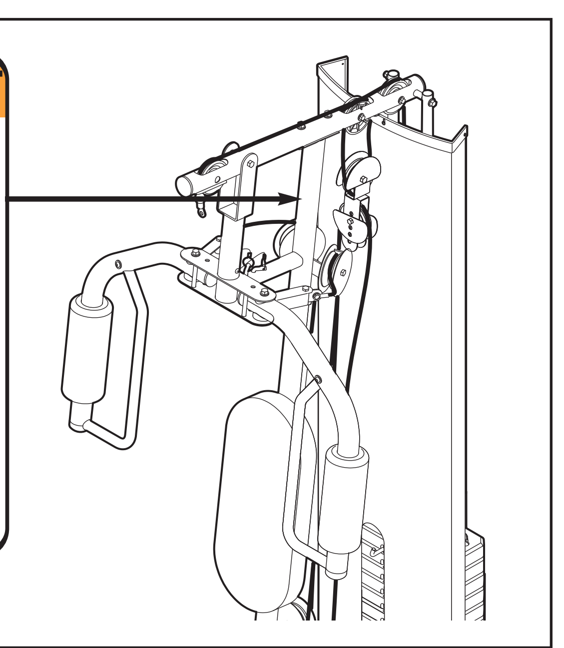
Remarque : un TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES et une LISTE DES PIÈCES/SCHÉMA DÉTAILLÉ se trouvent au centre de ce manuel de l'utilisateur. Veuillez enlever ce TABLEAU D'IDENTIFICATION et cette LISTE DES PIÈCES/SCHÉMA DÉTAILLÉ du manuel avant de commencer l'assemblage.

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

L'autocollant illustré ci-dessous a été apposés sur le système de musculation. Trouvez la feuille d'autocollants qui contient l'information dans quatre langues. Placez l'autocollants en français par-dessus les autocollants en anglais à l'endroit indiqué. Si l'autocollant est manquant ou illisible, veuillez communiquer avec notre service à la clientèle au numéro sans frais (voir le dos de ce manuel). Placez l'autocollant de remplacement à l'endroit indiqué.

⚠ AVERTISSEMENT

- La mauvaise utilisation de cet appareil peut entraîner des blessures graves.
- Lisez le manuel de l'utilisateur avant utilisation et suivez tous les avertissements et les instructions.
- Ne permettez pas aux enfants de se tenir sur ou autour de l'appareil.
- Éloignez votre corps, vos vêtements et vos cheveux de toutes les pièces mobiles.
- Remplacez l'autocollant s'il est endommagé, illisible ou manquant.



PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : afin de réduire les risques de blessures graves, veuillez lire les précautions importantes suivants avant d'utiliser le banc d'exercice.

1. **Veuillez lire toutes les instructions ainsi que les conseils d'utilisation se rapportant au banc de musculation avant d'utiliser l'appareil. Utilisez le système de musculation comme les usages décrits dans ce manuel.**
2. **Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tout utilisateur du système de musculation soit correctement informé de toutes les précautions inscrites dans ce manuel.**
3. **Le système de musculation est conçu pour être utilisé dans votre maison. Le système de musculation ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.**
4. **Gardez le système de musculation à l'intérieur, éloigné de l'humidité et de la poussière. Installez système de musculation sur une surface plane et placez un revêtement de sol sous le système afin de protéger votre plancher ou votre tapis. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace autour du système pour que vous puissiez faire vos exercices en toute liberté.**
5. **Cette station de musculation possède une étagère de poids. Celle-ci ne doit pas être accessible à partir d'aucun point situé en dehors du champ de vision de l'utilisateur. Afin d'éviter tout accès à l'étagère de poids, installez la station de musculation dans un coin ou une baie d'une salle, comme indiqué dans le dessin ci-dessous. Il ne devrait pas avoir plus d'un mètre de distance entre la station de musculation et les murs adjacents.**

Mur

6. **Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du système de musculation.**
7. **Vérifiez et serrez toutes les pièces fréquemment. Remplacez immédiatement les pièces usées.**
8. **Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.**
9. **N'approchez pas vos mains des pièces mobiles.**
10. **Le système de musculation ne devrait pas être utilisé par des personnes pesant plus de 136 kg.**
11. **Sécurisez toujours la colonne de poids à l'aide de la goupille de verrouillage et verrouillez la après l'entraînement afin d'éviter un usage non autorisé du système de poids (voir VERROUILLER LA PILE DE POIDS à la page 18).**
12. **Assurez-vous que les câbles soient bien enroulés dans la gorge des poulies à tout moment. Si les câbles ont du mal à coulisser quand vous vous servez de l'appareil, arrêtez-vous et vérifiez que les câbles soient enroulés dans les poulies.**
13. **Placez vos pieds sur le repose-pieds lorsque vous faites des exercices qui pourraient faire basculer le système de musculation.**
14. **Ne lâchez jamais les bras, le levier pour jambes, la barre des latéraux, ou la poignée lorsque les poids sont soulevés ; les poids retomberaient violemment.**
15. ***Décrochez la barre des latéraux de son support à chaque fois que vous ne vous en servez pas.***
16. **Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements et commencer des exercices de retour à la normale.**

⚠ AVERTISSEMENT : consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes agées de plus de 35 ans ou aux personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser ce produit. ICON ne se tient aucunement responsable des blessures ou des dégâts matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

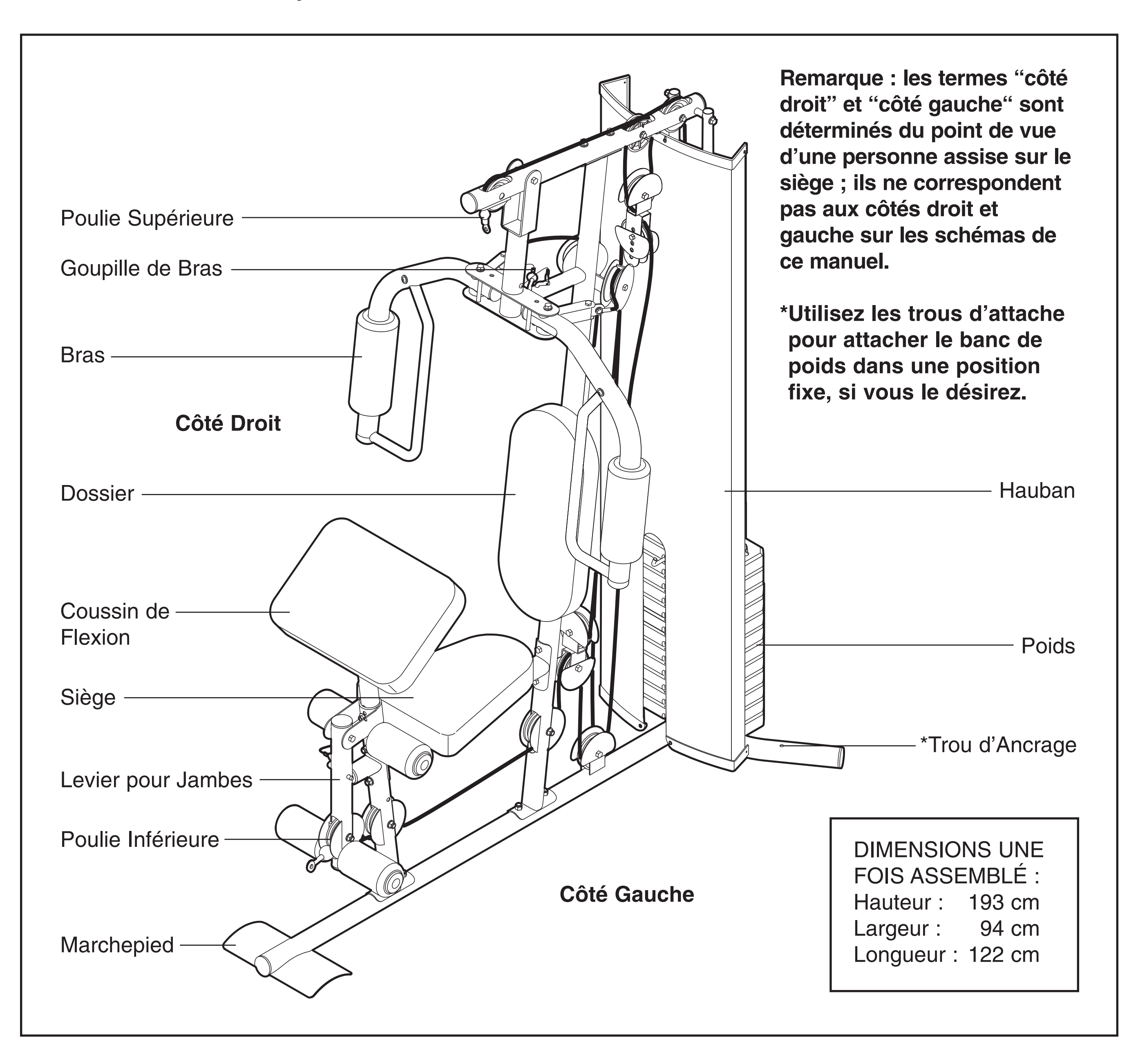
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le WEIDER® PRO 4500 système de musculation. Le système de musculation offre un éventail impressionnant de stations d'exercices conçues pour développer chaque groupe majeur de muscles de votre corps. Que votre but soit de tonifier votre corps, de développer une musculature impressionnante ou d'améliorer votre système cardiovasculaire, le système de musculation vous aidera à atteindre les résultats que vous désirez.

Pour votre bénéfice, veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le système de musculation.

Si vous avez des questions, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle est le WEEVSY3426.0. Le numéro de série est inscrit sur l'autocollant qui est apposé sur le système de musculation. (L'emplacement de l'autocollant est indiqué sur le schéma en première page.)

Nous vous suggérons d'étudier le schéma ci-dessous et de vous familiariser avec les pièces avant de lire le manuel de l'utilisateur.



ASSEMBAGE

Rendez l'Assemblage plus Facile pour Vous

Tout le contenu de ce manuel est conçu pour que le système de musculation puisse être assemblé avec succès par n'importe qui. **Avant de commencer l'assemblage, assurez-vous de la lire l'information sur cette page. Cette courte introduction vous permettra de gagner plus de temps qu'il vous en prendra de le lire.**

L'Assemblage Requière Deux Personnes

Pour votre commodité et votre sécurité, assemblez le système de musculation avec l'aide d'une autre personne.

Prévoyez Assez de Temps pour l'Assemblage

À cause de toutes les caractéristiques du système de musculation, le processus de l'assemblage requière environ quelques heures. En mettant de côté assez de temps et en décidant de rendre la tâche agréable, l'assemblage sera facile. Vous pourriez, par exemple, monter le système de musculation sur deux soirées.

Sélectionnez un Emplacement pour votre Système de Musculation

À cause de son poids et de sa taille, le système de musculation devrait être assemblé à l'endroit où vous allez l'utiliser. Assurez-vous qu'il y a assez d'espace autour du système de musculation alors que vous l'assemblez.

Comment Déballer le Carton

Pour rendre l'assemblage le plus facile possible, nous avons divisé le processus d'assemblage en quatre étapes. Vous trouverez les pièces dont vous avez besoin pour chaque étape dans des sacs individuels. **Important : attendez d'avoir commencé une étape avant d'ouvrir le sac de quincaillerie dont l'étiquette correspond à cette étape.** Placez toutes les pièces du système de musculation sur une surface dégagée et enlevez les emballages. Ne jetez pas les emballages jusqu'à ce que l'assemblage soit complètement fini.

Les outils suivants (non-Inclus) sont nécessaires à l'assemblage :

- Deux clés à molette
- Un tournevis standard
- Un tournevis cruciforme
- Un maillet en caoutchouc
- Une clé hexagonale (incluse)
- Vous aurez aussi besoin de graisse ou de vaseline, d'une petite quantité d'eau savonneuse, et de ruban adhésif-cache.

Remarque : l'assemblage sera plus facile si vous avez un jeu de douilles, un jeu de clés plates ou à molette, ou un jeu de clés à rochet.

Identification des Pièces

Pour l'identification des petites pièces utilisées lors de l'assemblage, utilisez la **TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES**, qui se trouve au centre de ce manuel de l'utilisateur. **Remarque : certaines pièces peuvent être pré-assemblées pour des raisons de transport. Si l'une des pièces n'est pas dans le sac de pièces, vérifiez bien qu'elle n'ait pas été pré-montée.**

Orientation des Pièces

Lorsque vous assemblez le système de musculation, assurez-vous que toutes les pièces soient orientées comme indiqué sur les schémas.

Resserrement des Pièces

Serrez toutes les pièces lorsque vous les assemblez, à moins qu'il ne vous soit précisé autrement.

Questions?

Si vous avez des questions après avoir lu les instructions de l'assemblage, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

Les Quatre Étapes de l'Assemblage

L'Assemblage du Cadre—Assemblez d'abord la base et les montants verticaux qui servent de squelette à l'appareil.

L'Assemblage des Bras—Cet assemblage complète les bras et l'exerciseur pour jambes.

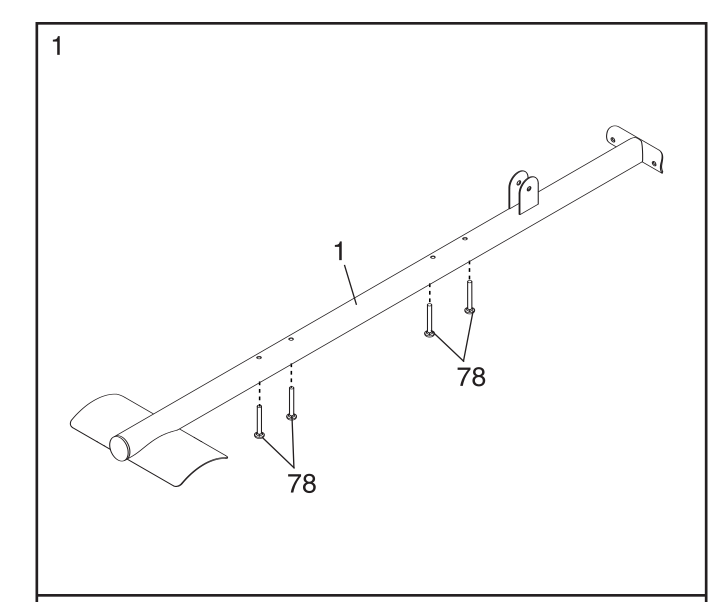
L'Assemblage des Câbles—Cet assemblage complète le système de câblage et poulies qui servent à relier les bras avec les poids.

L'Assemblage des Sièges—Cet assemblage complète les sièges et les dossiers.

Assemblage du Cadre

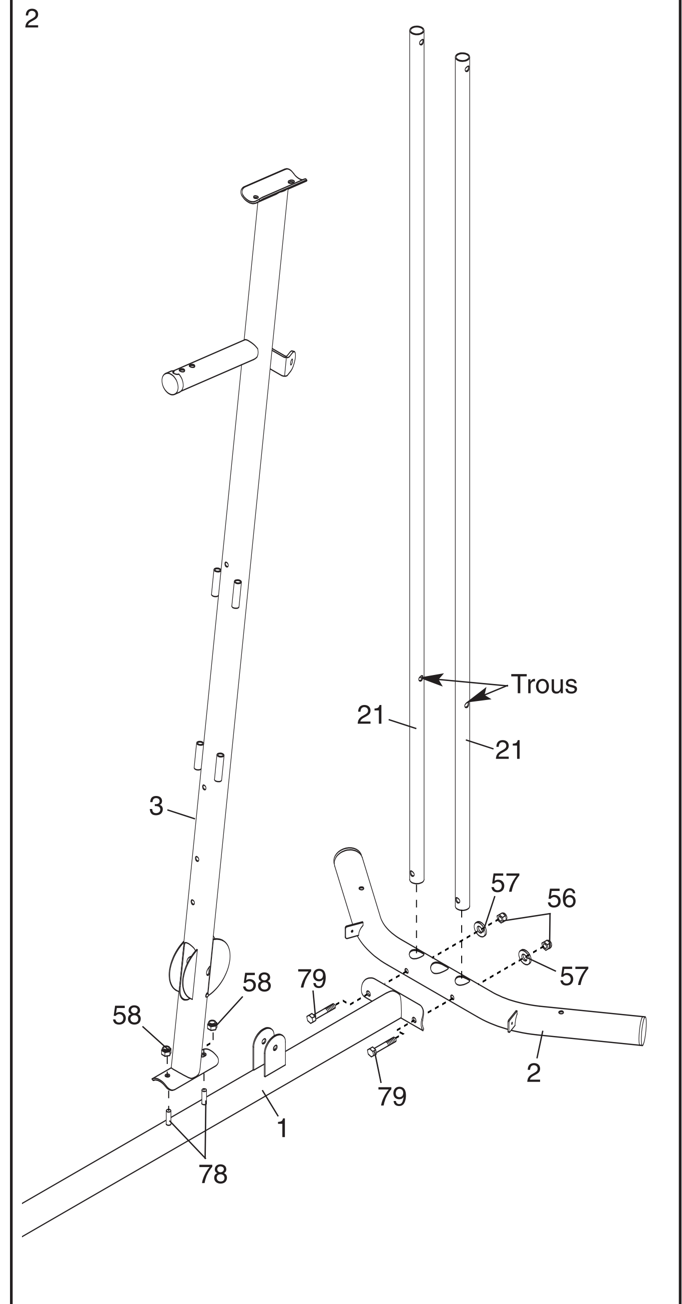
1. **Assurez-vous d'avoir bien compris toutes les informations contenues à la page 5 avant de commencer l'assemblage du système de musculation. Référez-vous au TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES au centre de ce manuel pour vous aider à identifier les petites pièces.**

   Insérez quatre Boulons de Carrosserie de M8 x 74mm (78) dans la Base (1) **Remarque : pour faciliter cette opération, vous pouvez placer du ruban adhésif sur les têtes des Boulons de Carrosserie pour les tenir en place.**



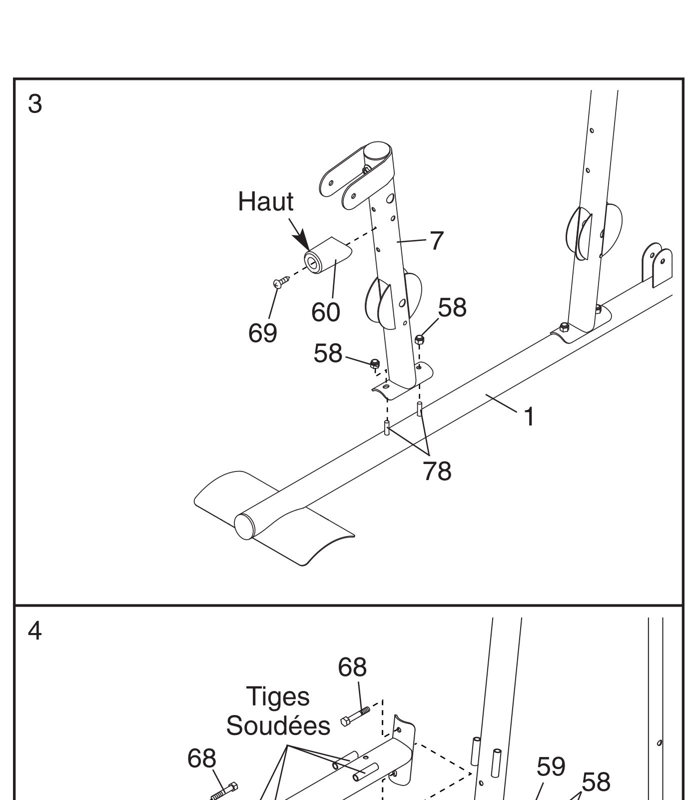
2. Orientez les deux Guides de Poids (21) de façon que les trous indiqués se retrouvent plus près des extrémités inférieures. Attachez la Base (1) et les deux Guides de Poids au Stabilisateur (2) à l'aide de deux Boulons en Bouton de M10 x 80mm (79), de deux Rondelles de M10 (57), et de deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M10 (56). **Resserrez les Écrous de Verrouillage au maximum.**

   Attachez le Montant (3) à la Base (1) à l'aide des deux Boulons de Carrosserie de M8 x 74mm (78) indiqués et deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M8 (58). **Ne serrez pas les Écrous de Verrouillage tout de suite.**



3. Attachez la Jambe Avant (7) à la Base (1), à l'aide des deux Boulons de Carrosserie de M8 x 74mm (78) indiqués et de deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M8 (58). **Ne serrez pas les Écrous de Verrouillage tout de suite.**

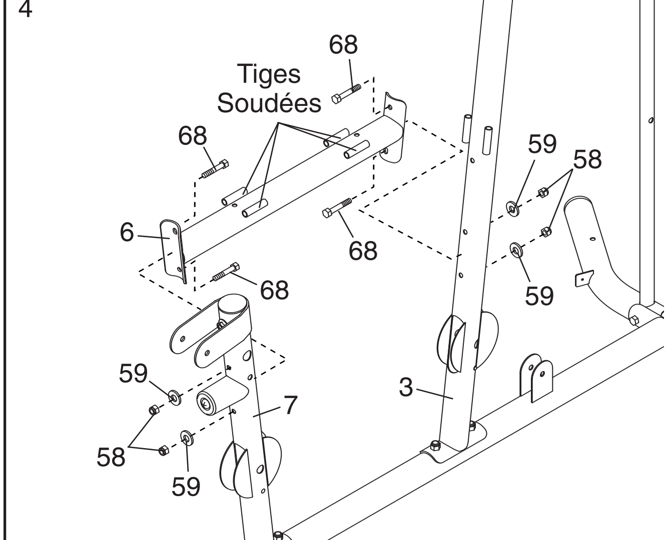
   Attachez l'Amortisseur de la Jambe (60) à la Jambe Avant (7) à l'aide d'une Vis de M4 x 19mm (69). **Assurez-vous que l'extrémité de l'Amortisseur pointe vers le haut.**



4. Tenez le Cadre du Siège (6) entre le Montant (3) et la Jambe Avant (7). Orientez le Cadre du Siège de façon que les tiges soudées se retrouvent plus près du Montant.

   Attachez le Cadre du Siège (6) au Montant (3) à l'aide de deux Boulons en Bouton de M8 x 77mm (68), de deux Rondelles de M8 (59), et de deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M8 (58). **Ne serrez pas les Écrous de Verrouillage tout de suite.**

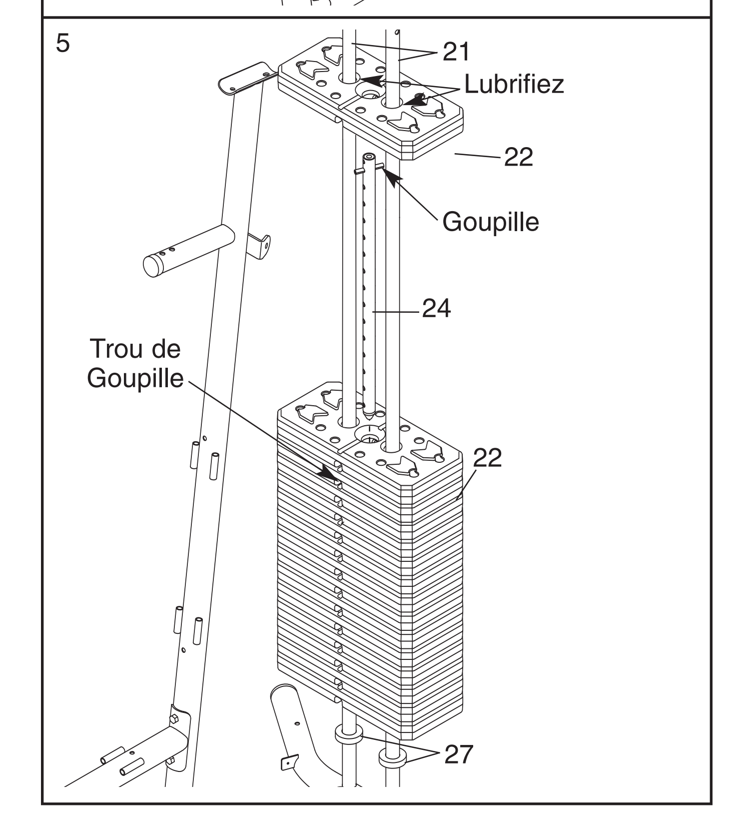
   Attachez le Cadre du Siège (6) à la Jambe Avant (7) de la même façon.



5. Glissez deux Amortisseurs de Poids (27) sur les Guides de Poids (21). Orientez les quatorze Poids (22) en suivant les trous de goupille en bas, comme indiqué et glissez les Poids sur les Guides de Poids.

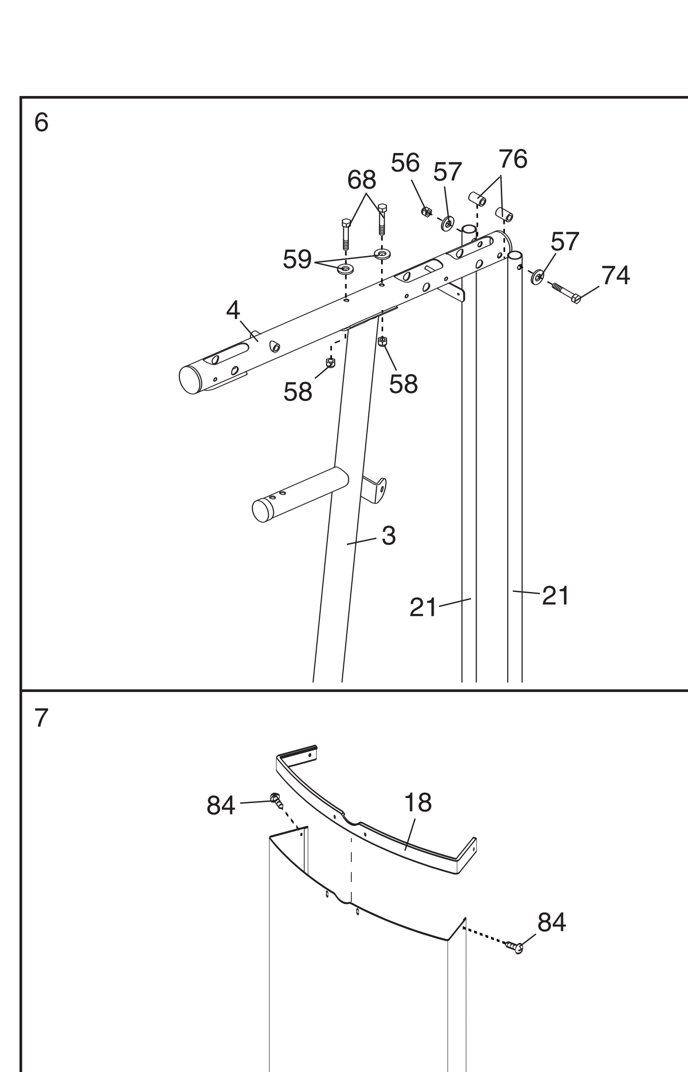
   Insérez le Tube de Poids (24) à l'intérieur des quatorze Poids (22). **Assurez-vous que la goupille du Tube de Poids est placée comme indiqué dans le schéma.**

   Lubrifiez les trous indiqués sur un Poids (22) au moyen de la graisse fournie. Glissez le Poids sur les Guides de Poids (21).



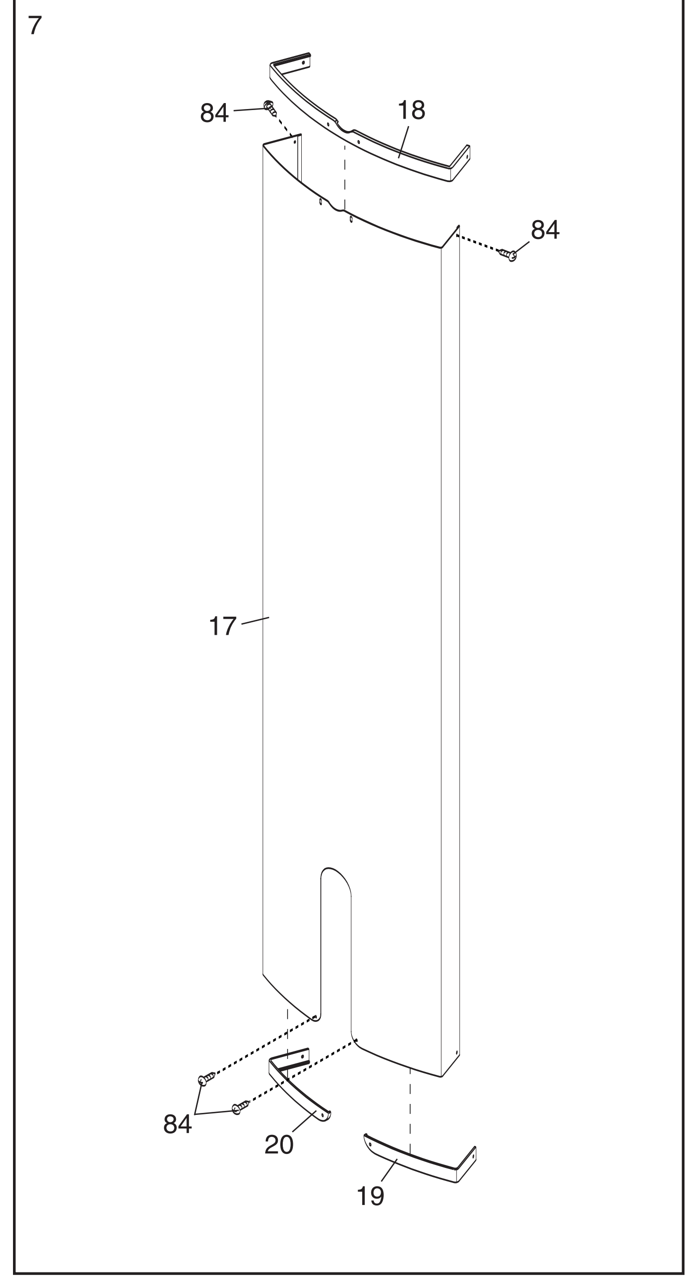
6. Attachez le Cadre Supérieur (4) au Montant (3) à l’aide de deux Boulons en Bouton de M8 x 77mm (68), de deux Rondelles de M8 (59), et de deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M8 (58). **Ne serrez pas les Écrous de Verrouillage tout de suite.**

   Attachez le Cadre Supérieur (4) entre les Guides de Poids (21) à l’aide d'un Boulon en Bouton de M10 x 155mm (74), de deux Rondelles de M10 (57), de deux Bagues d’Espacement de 13mm (76), et d’un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (56). **Ne serrez pas les Écrous de Verrouillage tout de suite.**



7. Attachez l’Embout Gauche (19) et l’Embout Droit (20) à la partie inférieure du Hauban (17) à l’aide de deux Vis de M4 x 10mm (84).

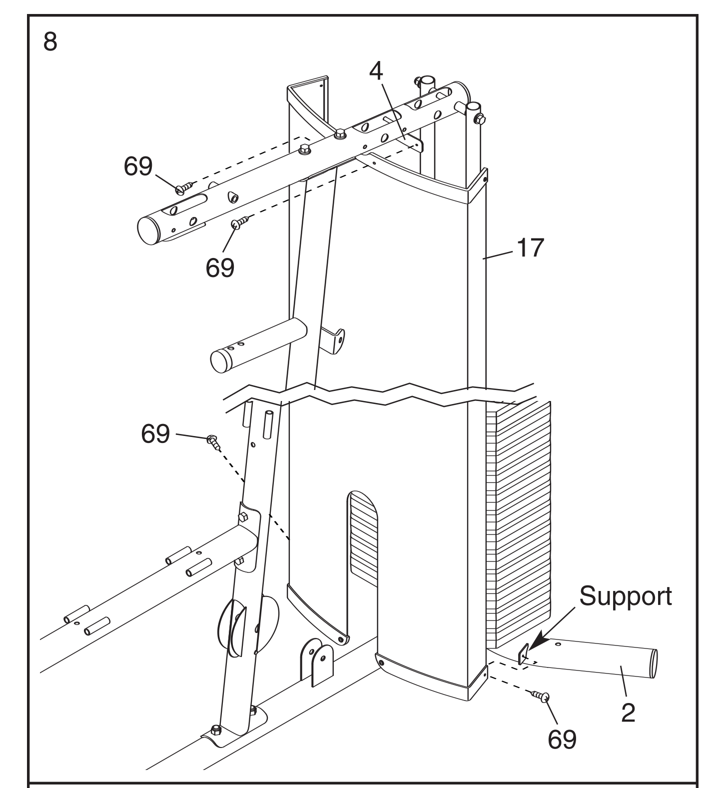
   Attachez l’Embout Supérieur (18) à la partie supérieure du Hauban (17) à l’aide de deux Vis de M4 x 10mm (84).



8. Attachez le Hauban (17) au Cadre Supérieur (4) à l’aide de deux Vis de M4 x 19mm (69).

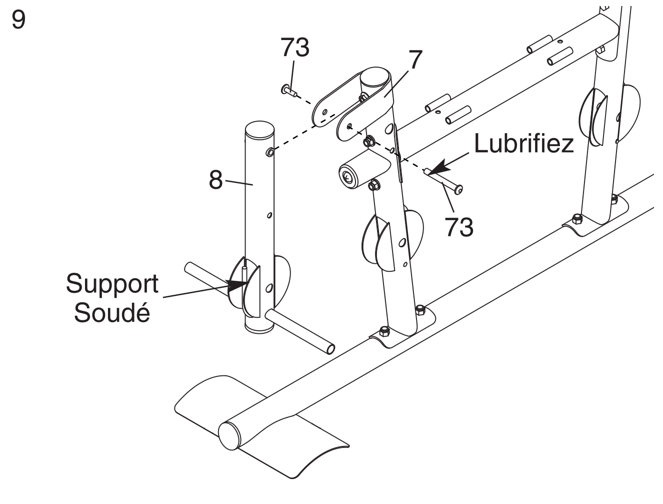
   Attachez le Hauban (17) aux supports sur le Stabilisateur (2) à l’aide de deux Vis de M4 x 19mm (69). **Assurez-vous que les supports sont placés à l’intérieur du Hauban.**

   Serrez les Écrous de Verrouillage en Nylon (56, 58) utilisés lors des étapes 2 à 6.



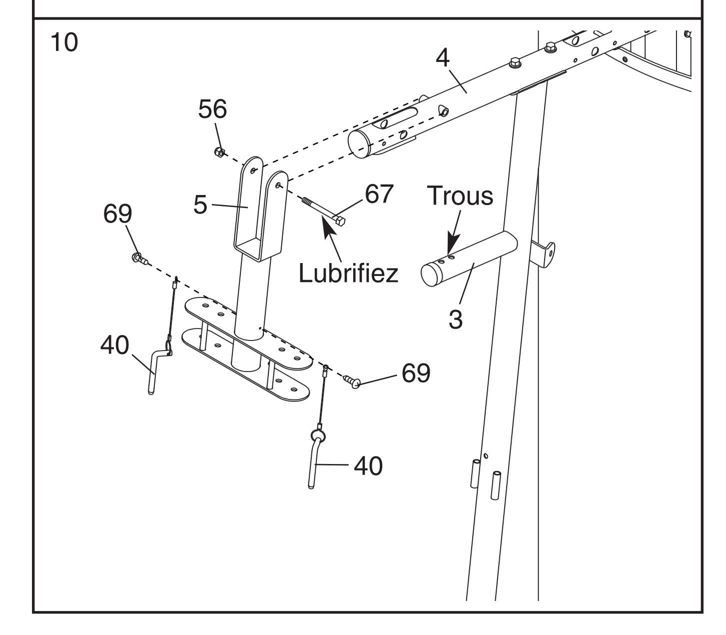
Assemblage des Bras

9. Lubrifiez le Série de Boulons de M10 x 77mm (73). Dirigez le Levier pour Jambes (8) et le support soudé comme indiqué. Attachez le Levier pour Jambes à la Jambe Avant (7) à l’aide du Série de Boulons. **Ne serrez pas trop le Série de Boulons ; le Levier pour Jambes doit pouvoir pivoter facilement.**



10. Lubrifiez le Boulon de M10 x 90mm (67). Attachez le Cadre Pivotant (5) au Cadre Supérieur (4) à l’aide du Boulon en Bouton et d’un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (56). **Ne serrez pas trop l’Ecrou de Verrouil-lage en Nylon ; le Cadre Pivotant doit pouvoir pivoter facilement**.

    Attachez les deux Goupilles de Bras (40) au Cadre Pivotant (5) à l’aide de deux Vis de M4 x 19mm (69). Introduisez les Goupilles de Bras dans les deux trous situés sur le Montant (3).



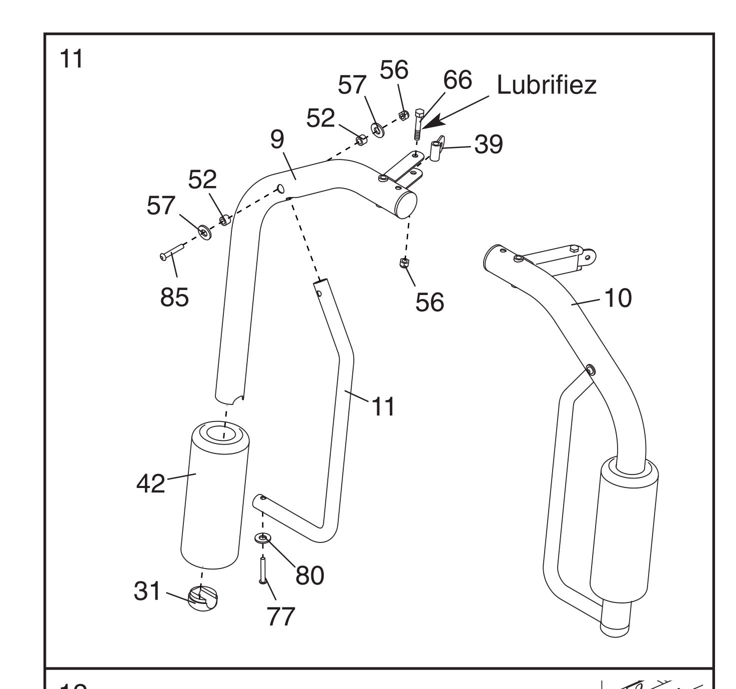
11. Graissez un Boulon en Bouton de M10 x 52mm (66). Attachez un Câble Pivotant (39) au Bras Droit (9) à l'aide du Boulon en Bouton et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (56). **Ne serrez pas trop l'Écrou ; le Câble Pivotant doit pouvoir pivoter librement.**

    Humidifiez l'intérieur d'un Grand Coussin en Mousse (42) avec de l'eau savonneuse. Glissez le Grand Coussin en Mousse sur le Bras Droit (9).

    Attachez l'extrémité supérieure de la Poignée (11) au Bras Droit (9) à l'aide d'un Boulon en Bouton de M10 x 72mm (85), de deux Rondelles de M10 (57), de deux Bagues d'Espacement de 16mm (52), et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (56). **Ne serrez pas encore le Boulon en Bouton.**

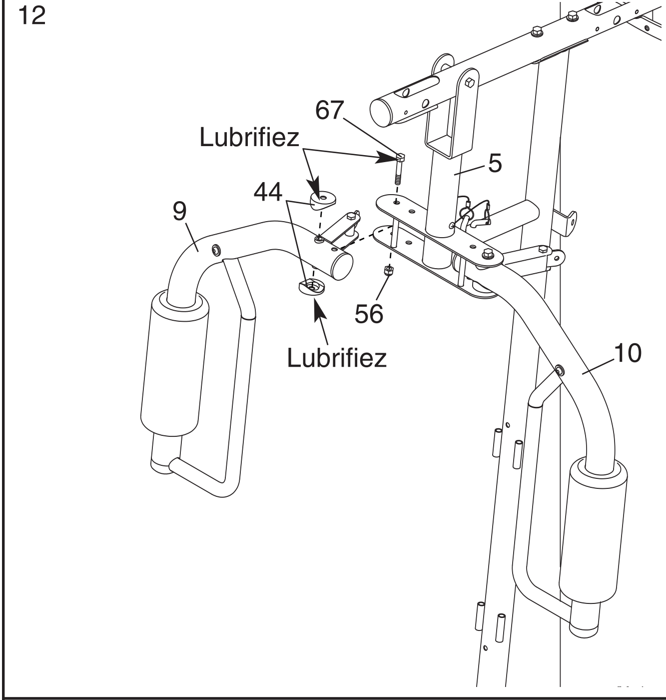
    Enfoncez un Embout de la Poignée (31) dans l'extrémité du Bras Droit (9). Attachez la partie inférieure de la Poignée (11) au Bras Droit à l'aide d'un Boulon en Bouton de M10 x 40mm (77) et d'une Rondelle Grande de M10 (80). **Serrez le Boulon en Bouton de M10 x 72mm (85).**

    Assemblez le Bras Gauche (10) de la même manière.



12. Graissez un Boulon en Bouton de M10 x 90mm (67) et deux Bagues du Bras (44). Attachez le Bras Droit (9) au Cadre Pivotant (5) à l'aide du Boulon, des deux Bagues du Bras, et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (56). **Ne serrez pas trop l'Écrou ; le Bras Droit doit pouvoir pivoter librement.**

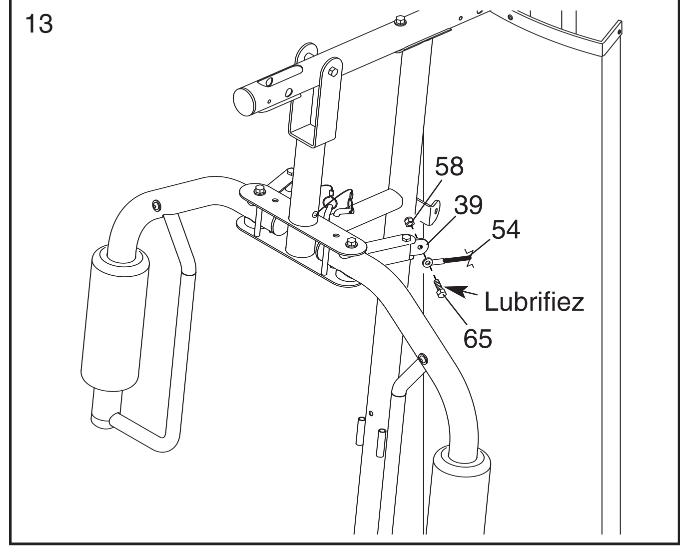
    Attachez le Bras Gauche (10) au Cadre Pivotant (5) de la même manière.



Assemblage des Câbles

13. **Reportez-vous aux DIAGRAMMES DES CÂBLES à la page 20, au fur et à mesure que vous assemblez les câbles, afin de les identifier.**

    Localisez le Câble de Bras (54). Graissez un Boulon à Épaulement de M8 x 19mm (65). Attachez le Câble au Câble Pivotant (39) indiqué à l'aide du Boulon à Épaulement et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M8 (58). **Assurez-vous que le Câble peut pivoter librement autour du Boulon à Épaulement.**

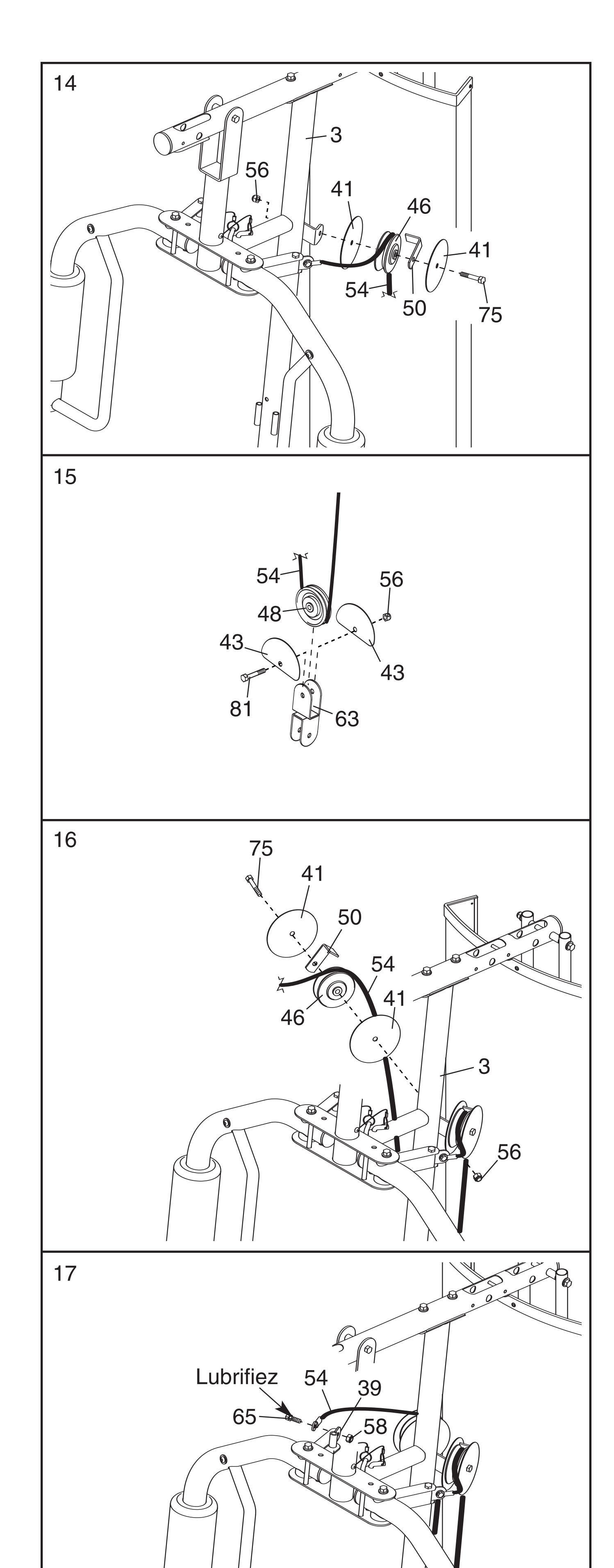


14. Guidez le Câble du Bras (54) par-dessus une Poulie en “V” (46). Attachez la Poulie en “V”, un Grand Arrêt de Câble (50), et deux Pare-Câbles (41) sur le Montant (3) à l’aide d’un Boulon en Bouton de M10 x 62mm (75) et d’un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (56). **Assurez-vous que l’Arrêt de Câble est placé de façon à ce que le Câble tienne dans la gorge de la Poulie en “V”.**

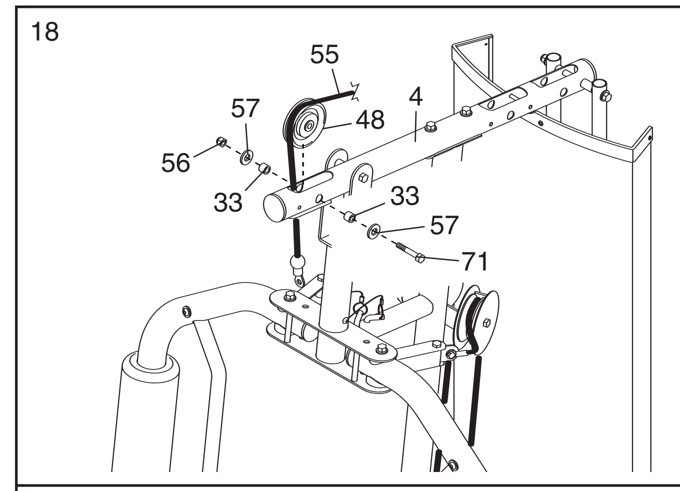
15. Guidez le Câble de Bras (54) par-dessous une Poulie de 90mm (48). Attachez la Poulie et deux Demi Pare-Câbles (43) au Double Support en “U” (63) à l’aide d’un Boulon en Bouton de M10 x 45mm (81) et d’un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (56). **Assurez-vous que les Demi Pare-Câbles sont à l’extérieur du Double Support en “U” comme indiqué.**

16. Guidez le Câble de Bras (54) par-dessus une Poulie en “V” (46). Attachez la Poulie en “V”, un Grand Arrêt de Câble (50), et deux Pare-Câbles (41) au Montant (3) à l’aide d’un Boulon en Bouton de M10 x 62mm (75) et d’un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (56). **Assurez-vous que l’Arrêt de Câble est placé de façon à ce que le Câble tienne dans la gorge de la Poulie en “V”.**

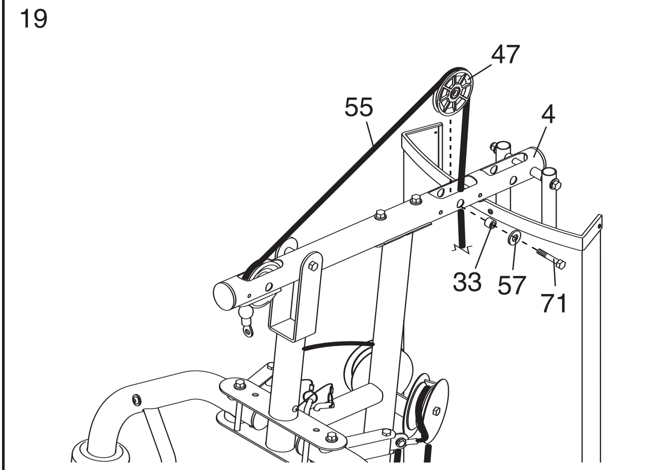
17. Graissez un Boulon à Épaulement de M8 x 19mm (65). Attachez le Câble de Bras (54) au Câble Pivotant (39) indiqué à l’aide du Boulon à Épaulement et d’un Écrou de Verrouillage en Nylon de M8 (58). **Assurez-vous que le Câble peut pivoter librement autour du Boulon.**



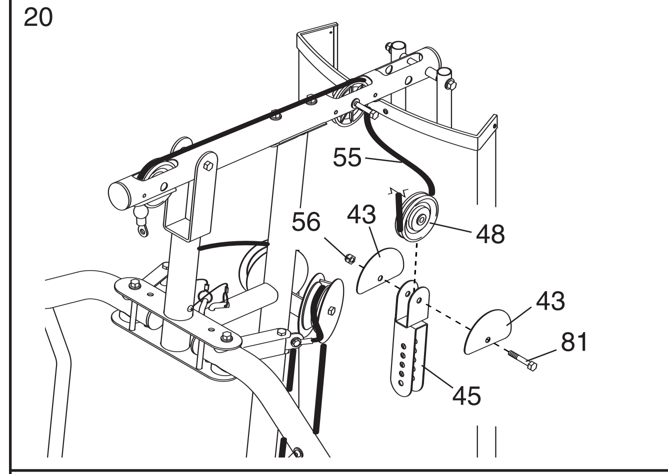
18. **Localisez le Câble Supérieur (55).** Enfilez le Câble dans le Cadre Supérieur (4) puis sur une Poulie de 90mm (48). Attachez la Poulie à l'intérieur du Cadre Supérieur à l'aide d'un Boulon en Bouton de M10 x 78mm (71), deux Rondelles de M10 (57), deux Bagues d'Espacement de 19mm (33), et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (56).



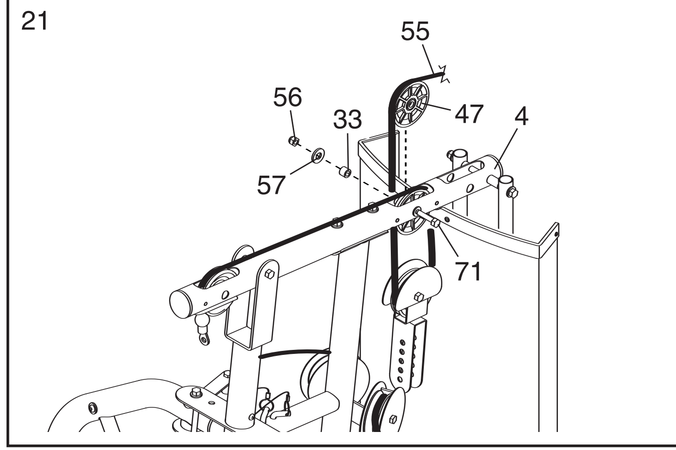
19. Guidez le Câble Supérieur (55) par-dessus une Poulie Étroite de 90mm (47) et enfilez-le dans le Cadre Supérieur (4). Attachez la Poulie à l'intérieur du Cadre Supérieur, à l'aide d'un Boulon en Bouton de M10 x 78mm (71), d'une Rondelle de M10 (57), et d'une Bague d'Espacement de 19mm (33). **Assurez-vous que la Poulie ne tombe pas hors du Cadre Supérieur au moment de réaliser les phases 19 et 20.**



20. Faites passer le Câble Supérieur (55) par-dessous une Poulie de 90mm (48). Attachez la Poulie et deux Demi Pare-Câbles (43) au trou supérieur du Support en "U" (45) à l'aide d'un Boulon en Bouton de M10 x 45mm (81) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (56). **Assurez-vous que les Pare-Câbles soient à l'extérieur du Support en "U".**



21. Faites passer le Câble Supérieur (55) verticalement à travers le Cadre Supérieur (4) et par-dessus une Poulie Étroite de 90mm (47). Attachez la Poulie à l'intérieur du Cadre Supérieur à l'aide d'un Boulon en Bouton de M10 x 78mm (71) utilisé au point 19, d'une Bague d'Espacement de 19mm (49), d'une Rondelle de M10 (57), et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (56).



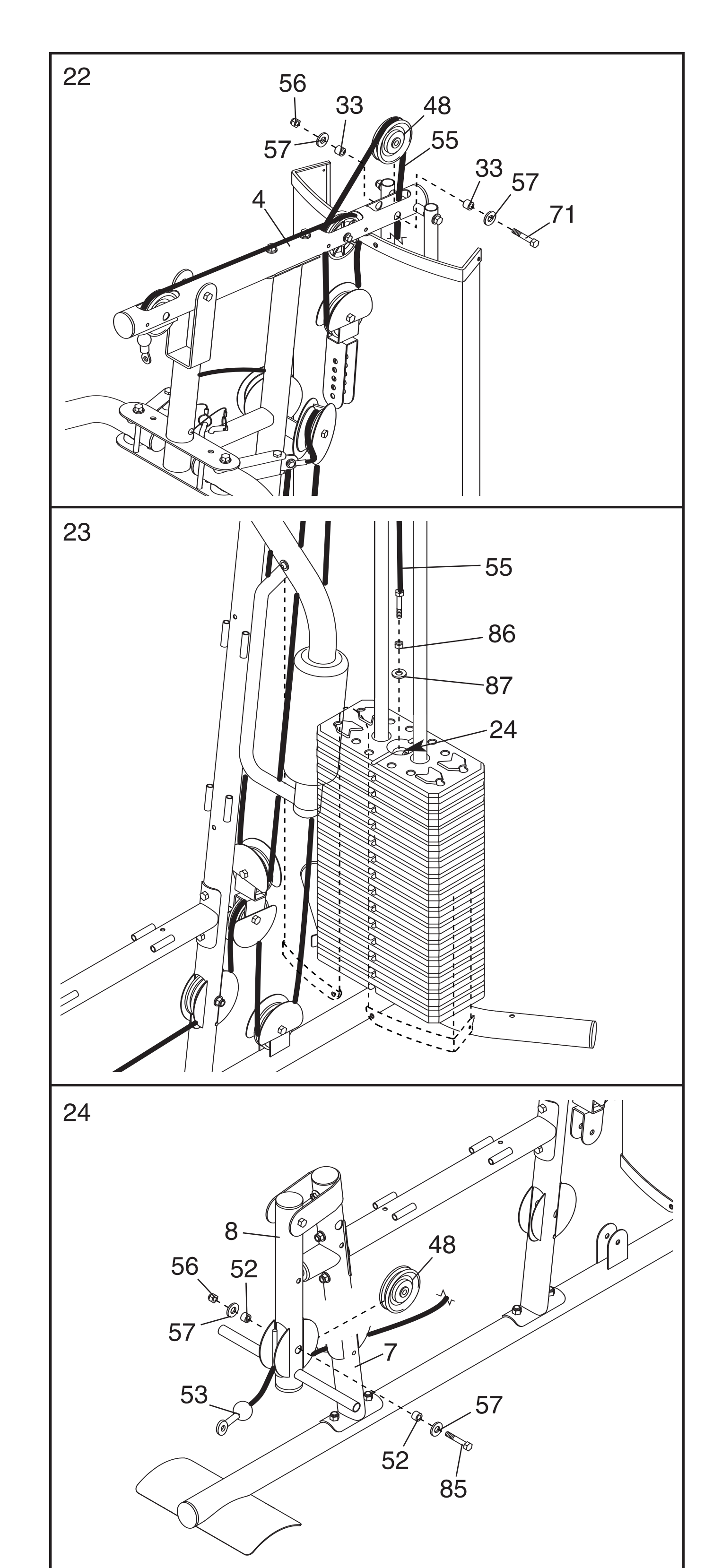
22. Faites passer le Câble Supérieur (55) par-dessus une Poulie de 90mm (48) puis vers le bas, à travers le Cadre Supérieur (4). Attachez la Poulie à l'intérieur du Cadre Supérieur à l'aide d'un Boulon en Bouton de M10 x 78mm (71), de deux Rondelles de M10 (57), de deux Bagues d'Espacement de 19mm (33), et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (56).

23. Enfilez un Écrou de M12 (86) le long du Câble Supérieur (55). Placez une Rondelle Grande (87) au dessus du Tube de Poids (24).

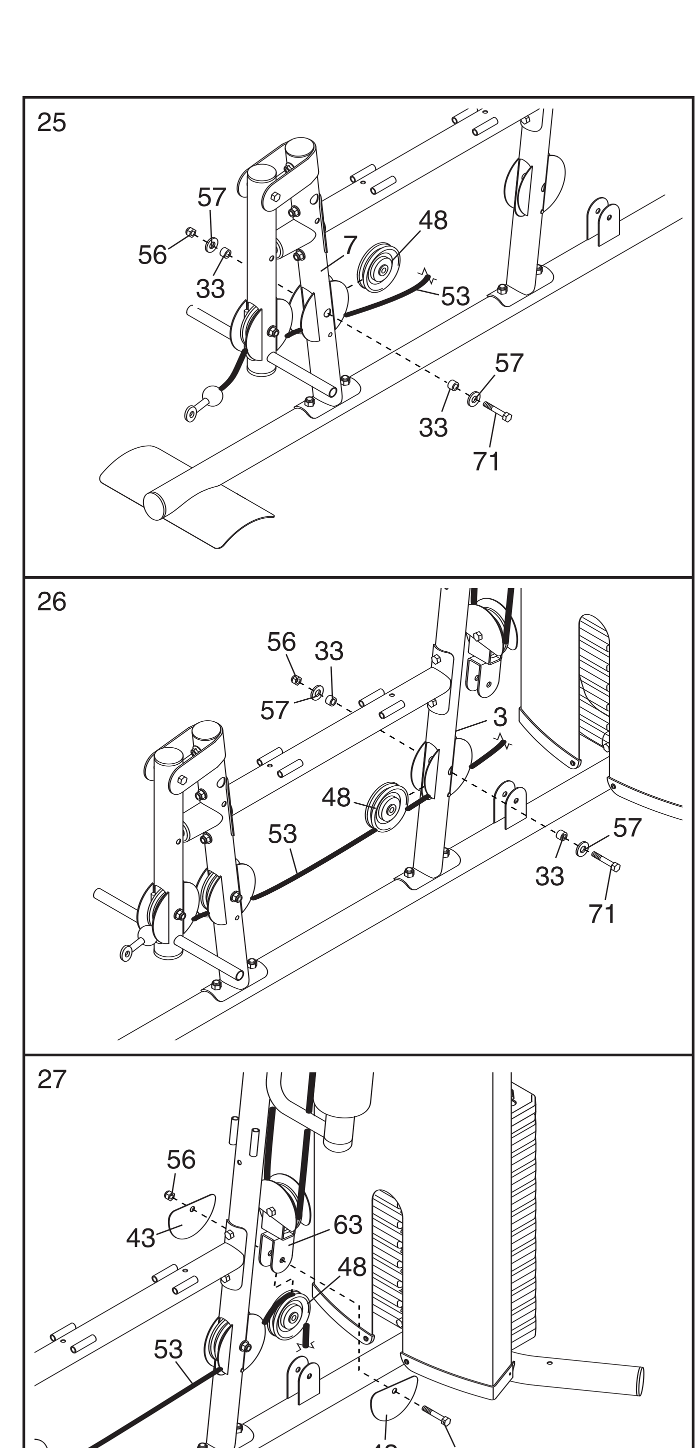
    Serrez le Câble Supérieur (55) dans le Tube de Poids (24) jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de jeu dans les câbles. Serrez l'Écrou de M12 (86) contre la Rondelle Grande (87).

24. **Localisez le Câble Inférieur (53).** Faites passer le Câble dans Levier pour Jambes (8) et la Jambe Avant (7).

    Attachez une Poulie de 90mm (48) à l'intérieur du Levier pour Jambes (8), sur le Câble Inférieur (53), à l'aide d'un Boulon en Bouton de M10 x 72mm (85), de deux Rondelles de M10 (57), de deux Bagues d'Espacement de 16mm (52), et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (56).



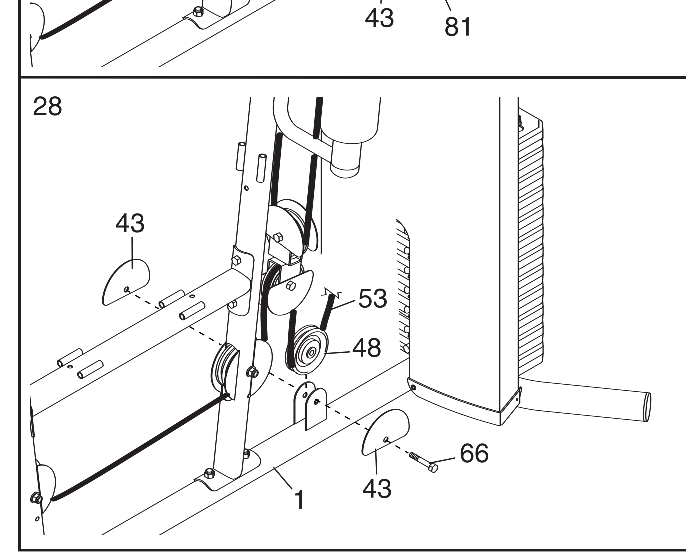
25. Attachez une Poulie de 90mm (48) à l'intérieur de la Jambe Avant (7), sur le Câble Inférieur (53), à l'aide d'un Boulon en Bouton de M10 x 78mm (71), de deux Rondelles de M10 (57), de deux Bagues d'Espacement de 16mm (52), et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (56).



26. Fixez une Poulie de 90mm (48) à l'intérieur du Montant (3), par-dessus le Câble Inférieur (53) à l'aide d'un Boulon en Bouton de M10 x 78mm (71), de deux Rondelles de M10 (57), de deux Bagues d'Espacement de 19mm (33) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (56).

27. Faites passer le Câble Inférieur (53) par-dessus une Poulie de 90mm (48). Attachez la Poulie et deux Demi Pare-Câbles (43) au Double Support en "U" (63) à l'aide d'un Boulon en Bouton de M10 x 45mm (81) d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (56). **Assurez-vous que les Demi Pare-Câbles sont à l'extérieur du Double Support en "U" comme indiqué.**

28. Faites passer le Câble Inférieur (53) par-dessous une Poulie de 90mm (48). Passez un Boulon en Bouton de M10 x 52mm (66) dans deux Demi Pare-Câbles (43), dans la Base (1), et dans la Poulie. **Assurez-vous que les Pare-Câbles sont à l'extérieur du support comme indiqué.**



29. Acheminez le Câble Inférieur (53) par-dessus une Poulie de 90mm (48). Fixez la Poulie, un Arrêt de Câble (51) et deux Demi Pare-Câble (43) au Support en « U » (45) à l'aide d'un Boulon en Bouton de M10 x 52mm (66) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (56).

30. Fixez le Câble Inférieur (53) au Boulon en Bouton de M10 x 52mm (66) utilisé à l'étape 28 à l'aide d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (56).



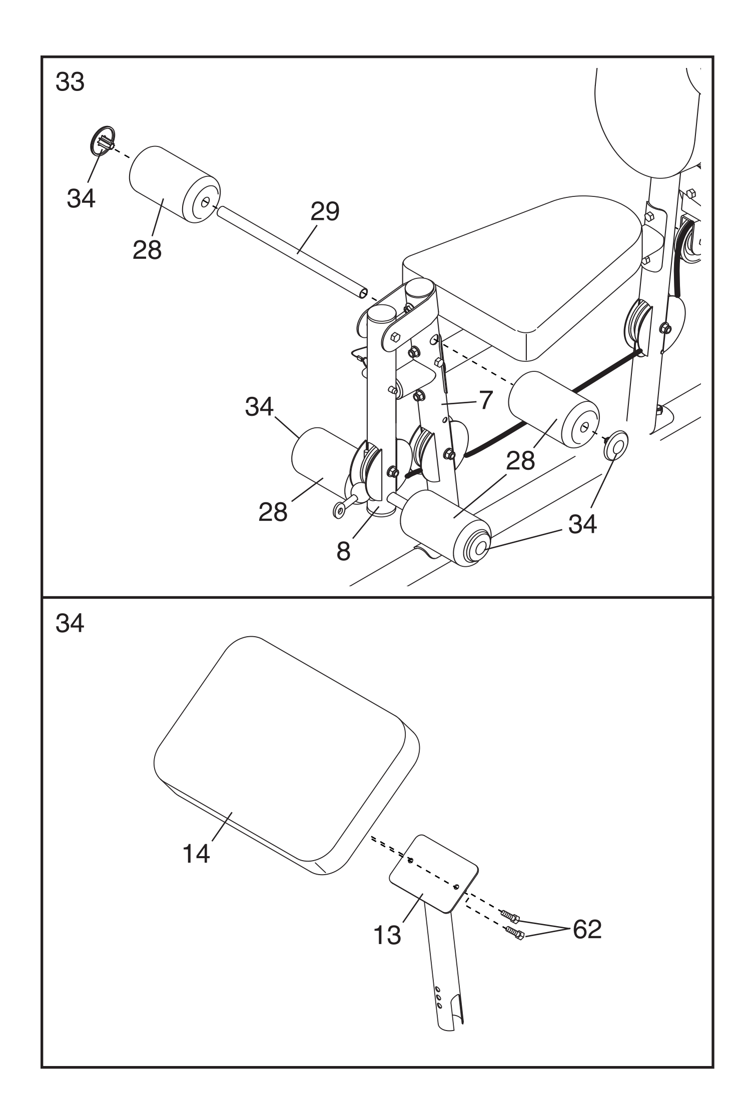
Assemblage du Siège

31. Attachez le Dossier (16) sur le Montant (3) à l'aide de deux Vis en Bouton de M6 x 80mm (70), et deux Rondelles de M6 (82).

32. Attachez le Siège (15) au Cadre du Siège (6) à l'aide de deux Vis en Bouton de M6 x 80mm (70) et de deux Rondelles de M6 (82).

33. Insérez le Tube de Coussin (29) dans la Jambe Avant (7). Glissez deux Petits Coussins en Mousse (28) sur les extrémités du Tube de Coussin. Fixez deux Embouts en Mousse (34) sur le Tube de Coussin.

Glissez deux Petits Coussins en Mousse (28) sur le Levier pour Jambes (8). Fixez deux Embouts en Mousse (34) sur le Levier pour Jambes.



34. Dirigez le Coussin de Flexion (14) de façon à ce que les trous à l'arrière soient situés vers le bord inférieur. Attachez le Coussin de Flexion au Montant de Flexion (13) à l'aide de deux Vis en Bouton de M6 x 17mm (62).

62. Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées. L'utilisation des pièces restantes sera expliquée dans la section RÉGLAGES qui commence à la page 17 de ce manuel.

Avant de commencer à utiliser le système de musculation, tirez sur chaque câble pour vous assurer que les câbles et les poulies coulissent librement. Si un des câbles ne coulisse pas librement, trouvez et corrigez le problème. **IMPORTANT : si les câbles ne sont pas installés correctement, ils pourraient être endommagés quand des poids lourds sont utilisés. Référez-vous au DIAGRAMMES DES CÂBLES á la page 20 de ce manuel pour voir la position correcte des câbles. S'il y a du jeu dans les câbles, vous aurez besoin de vous en débarrasser en serrant les câbles. Référez vous à ENTRETIEN à la page 21.**

RÉGLAGES

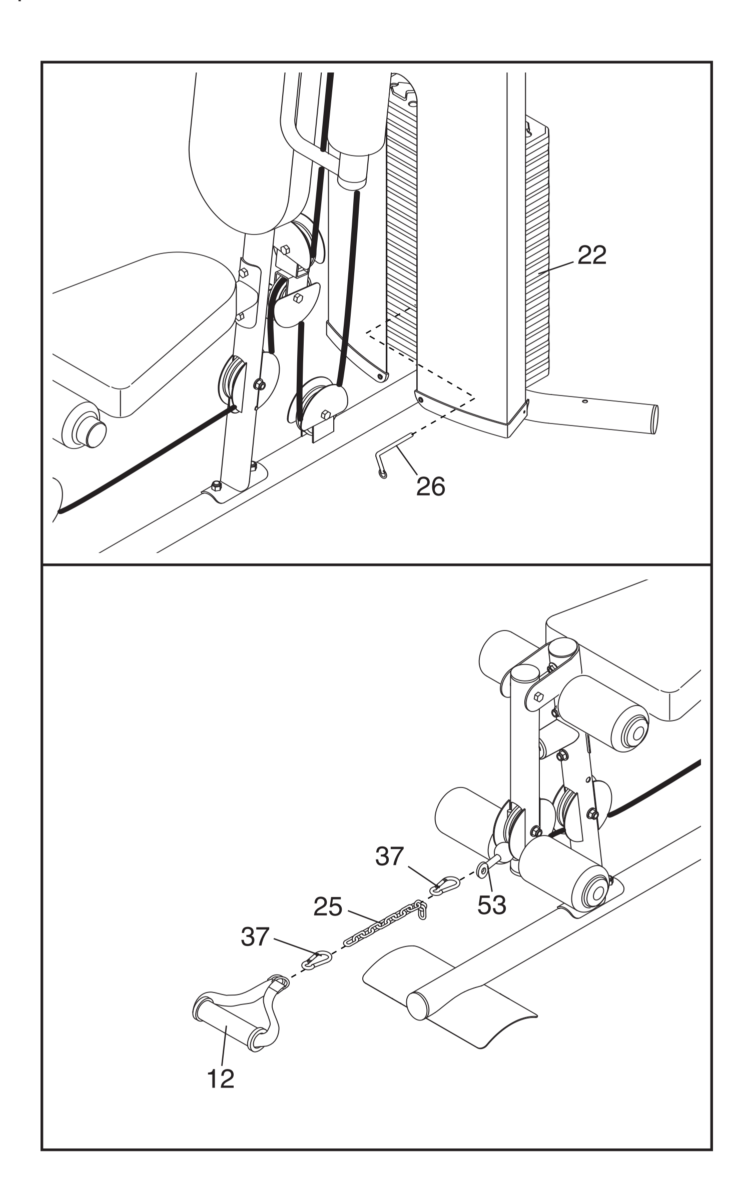
Les étapes ci-dessous expliquent comment ajuster le système de musculation. Référez-vous aux CONSEILS POUR L'EXERCICE à la page 22 pour des informations importantes concernant l'exercice. Aussi, référez-vous à l'affiche d'entraînement inclus pour observer la position correcte de chaque exercice.

Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées à chaque fois que vous utilisez le système de musculation. Remplacez immédiatement les pièces usées. Le système de musculation peut être nettoyé avec un chiffon humide et un détergent doux, non-abrasif. N'utilisez pas de dissolvants.

CHANGER LES POIDS

Pour changer les poids sur la pile à l'avant ou à l'arrière, insérez la Goupille de Poids (26) sous le nombre de Poids (22) désiré. Insérez la Goupille de Poids jusqu'à ce que le côté plié de la Goupille touche les Poids. Puis tournez la partie pliée vers le bas. **Remarque: N'utilisez pas le Poids Supérieur (25) tout seul.**

Remarque : à cause des câbles et des poulies, la résistance de chaque station d'exercice peut varier du montant de poids sélectionné. Utilisez le TABLEAU DE RÉSISTANCES DES POIDS à la page 19 pour trouver la résistance approximative de chaque station.



ATTACHEZ LES ACCESSOIRES SUR UNE STATION DE POULIE

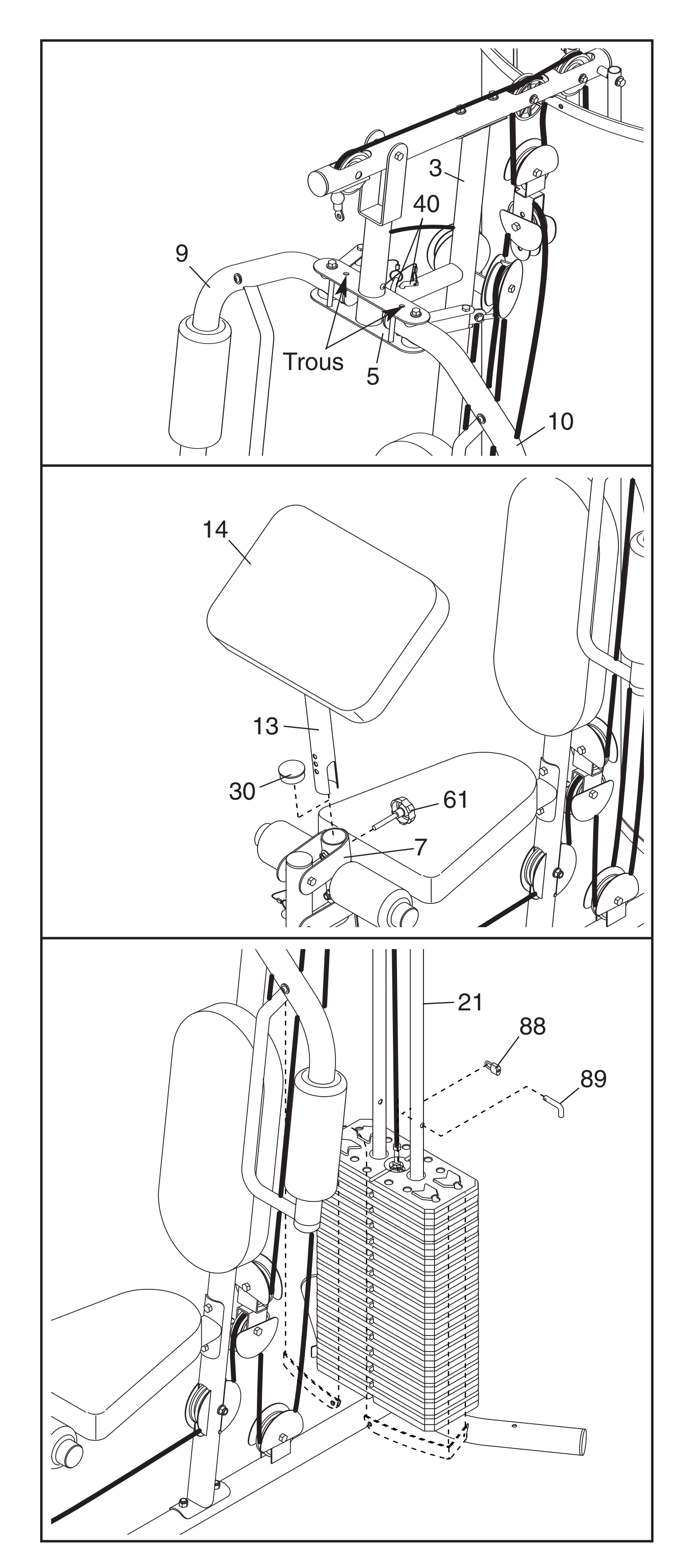
Attachez le Sangle pour Chevilles (12) au Câble Inférieur (53) au niveau de la statiton inférieure de la poulie à l'aide d'une Attache de Câble (37). Pour certains exercices, la Chaîne (25) doit être attachée entre le Sangle pour Chevilles et le Câble avec deux Attaches de Câbles. **Ajustez la longueur de la Chaîne entre le Sangle pour Chevilles et le Câble de façon à ce que le Sangle pour Chevilles soit dans la bonne position de démarrage pour la réalisation de l'exercice.**

La Poulie Haute (non indiquée) ou la Barre de Flexion (non indiquée) peut aussi être attachée à l'un ou l'autre sation de la poulie de la même façon.

TRANSFORMATION DES BRAS

Pour utiliser les Bras (9, 10) comme bras papillon, insérez les Goupilles de Bras (40) dans les trous du Montant (3) et le Cadre Pivotant (5) comme indiqué.

Pour utiliser les Bras (9, 10) comme bras de presse, insérez les Goupilles de Bras (40) dans les trous du Cadre Pivotant (5) et les Bras.



UTILISATION DU COUSSIN DE FLEXION

Pour utiliser le Coussin de Flexion (14), retirez l'Embout Mâle Rond de 64mm (30) de la Jambe Avant (7). Insérez le Montant de Flexion (13) dans la Jambe Avant et fixez le à cet endroit à l'aide du Bouton de Flexion (61).

Retirez le Coussin de Flexion (14) et replacez l'Embout Mâle Rond de 64mm (30) sur la Jambe Avant (7) lorsque vous réalisez un exercice qui ne nécessite pas le Coussin de Flexion. Rangez le Coussin de Flexion en dehors du système de musculation.

VERROUILLER LA PILE DE POIDS

Verrouillez la colonne de poids en insérant la Goupille de Verrouillage (89) à travers un Guide de Poids (21) et en fixant le Verrou (88) sur la Goupille de Verrouillage.

TABLEAU DE RÉSISTANCES DE POIDS

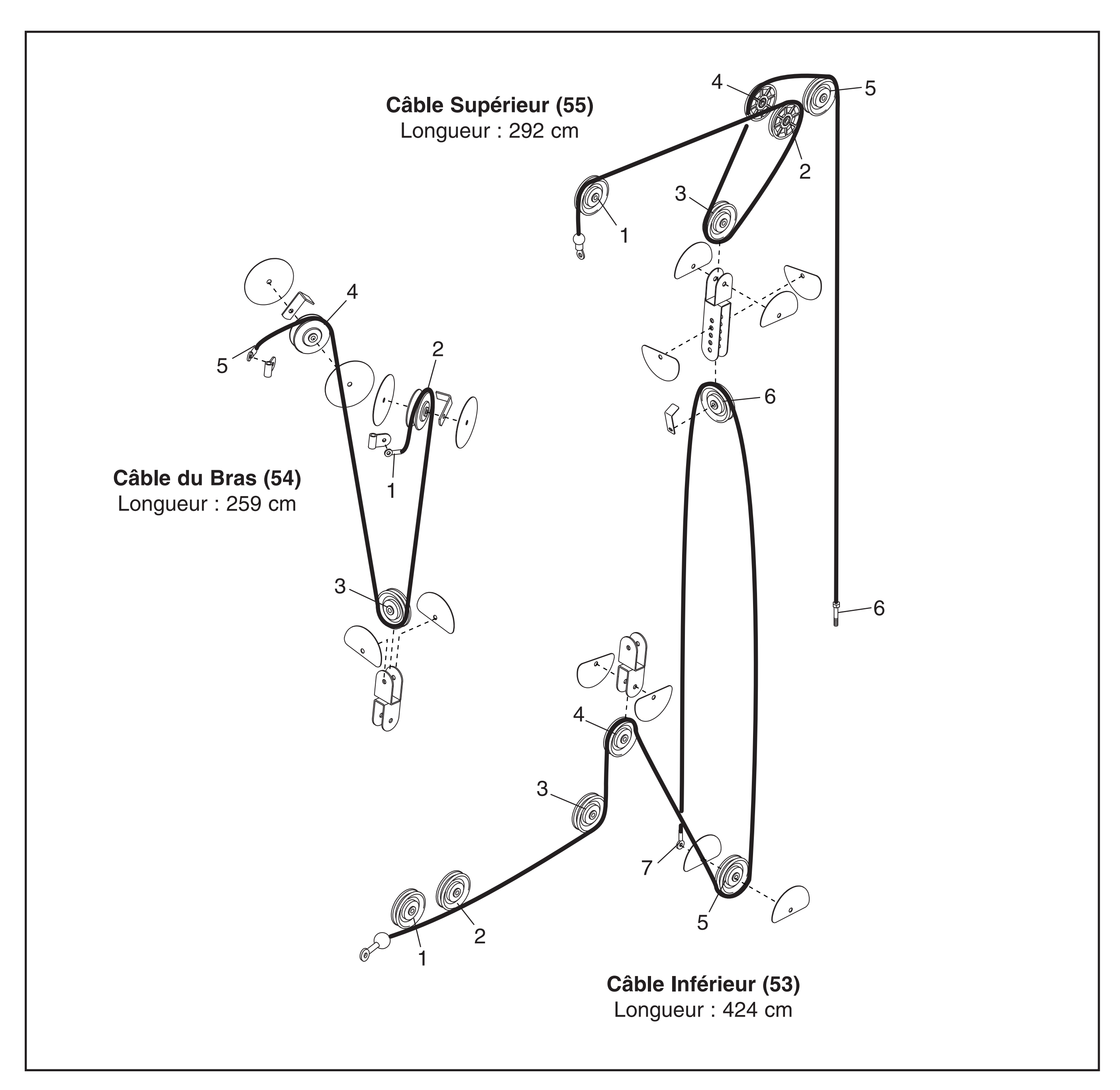
Le tableau ci dessous indique la résistance approximative de chaque station de poids. “SUP” réfère au poids supérieur de 6 livres. Les autres nombres réfèrent aux plaques de 12,5 livres. La résistance listée pour les bras papillon est la résistance pour chacun des bras. **Remarque : la résistance actuelle à chaque station de poids peut varier selon les différences d’une plaque de poids à l’autre. La friction entre les câbles, les poulies et les guides de poids sont aussi des facteurs.**

POIDS	POULIE SUPÉRIEURE (livres)	BRAS PAPILLON (livres)	BRAS DE PRESSE (livres)	POULIE INFÉRIEURE (livres)	LEVIER JAMBES (livres)
1	25	16	30	42	40
2	40	20	40	51	51
3	52	27	51	66	70
4	66	33	62	80	84
5	82	39	78	98	102
6	91	45	90	112	115
7	106	52	101	128	136
8	120	58	110	140	156
9	138	65	126	159	167
10	151	70	142	174	183
11	164	75	152	189	195
12	184	81	160	196	210
13	197	88	165	211	233
14	212	93	175	225	242
15	222	98	186	240	250

Remarque : 1 livre = 0,454 kg

DIAGRAMMES DES CÂBLES

Les diagrammes des câbles ci-dessous montrent le guidage adéquat du Câble Inférieur (53), du Câble de Bras (54), et du Câble Supérieur (55). Utilisez les diagrammes pour vous assurer que les câbles, les arrêts de câble, et les Pare-Câbles ont été assemblés correctement. Si les câbles ne sont pas assemblés correctement, le système de musculation ne fonctionnera pas correctement et peut être endommagé. Les nombres indiquent le chemin de chaque câble. **Assurez-vous que les arrêts de câble ne touchent ni ne plient les câbles.**



ENTRETIEN

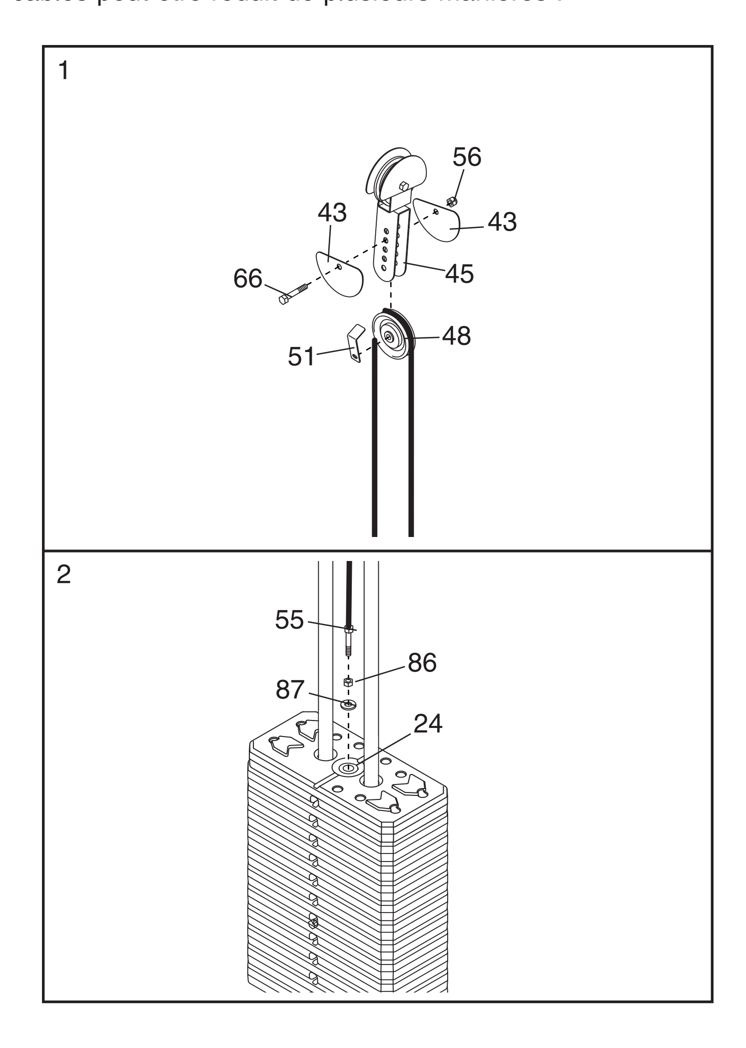
Vérifiez et serrez les pièces à chaque fois que vous utilisez le système de musculation. Remplacez immédiatement les pièces usées. Vous pouvez nettoyer le système de musculation avec un chiffon humide et un détergent non-abrasif et doux. N'utilisez pas de dissolvants.

SERRER LES CABLES

Les câbles tressés, le type de câble utilisé sur le système de musculation, a tendance à se détendre légèrement lors de la première utilisation de l'appareil. Si vous ressentez du jeu dans les câbles avant que la résistance ne se fasse sentir, les câbles doivent être retendus. Pour tendre les câbles, premiérement insérez la groupille de poids dans le milieu du pile de poids. Le jeu dans les câbles peut être réduit de plusieurs manières :

Référez-vous au schéma 1. Retirez l'Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (56) et le Boulon en Bouton de M10 x 52mm (66) et le Support en "U" (45) de l'Arrêt de Câble (51), la Poulie de 90mm (48), les deux Demi Pare-Câbles (43). Rattachez la Poulie, l'Arrêt de Câble, et les Pare-Câbles à le prochain trou le plus prés du Support en "U". **Assurez-vous que l'Arrêt de Câble est en bonne position, que les Pare-Câble sont orientés tel que montré, et que le Câble et la Poulie coulisse avec aisance.**

Référez-vous au schéma 2. Desserrez l'Écrou de M12 (86) sur le Câble Supérieur (55). Serrez le Câble dans le Tube de Poids (24) jusqu'à ce que le jeu dans le câble disparaisse. Resserrez l'Écrou de M12 contre la Rondelle Grande (87).



Ne tendez pas les câbles de manière extrême; le poids supérieur sera surélevé de la pile des poids. Si un câble a tendance à glisser des poulies, il est possible qu'il est entortillé sur lui-même. Retirez le câble et réinstallez-le. Si les câbles ont besoin d'être remplacés, voir POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE au dos du manuel.

CONSEILS POUR L'EXERCICE

LES QUATRE TYPES D'ENTRAÎNEMENT

Travailler les Muscles

Pour augmenter la taille et la force de vos muscles, poussez-les près de leur capacité maximale. Vos muscles s'adapteront continuellement et grossiront alors que vous augmentez progressivement l'intensité de vos exercices. Vous pouvez régler le niveau d'intensité d'un exercice en particulier de deux manières :

- en changeant le nombre de poids utilisés
- en changeant le nombre de répétitions ou de séries effectuées. (Une « répétition » est le cycle complet d'un exercice. Une « série » est une quantité de répétitions effectuées l'une après l'autre.)

Le nombre correct de poids pour chaque exercice dépends de la personne qui s'entraîne. Vous êtes le juge de vos capacités et de vos limites. Choisissez le nombre de poids qui vous semble vous convenir le mieux. Commencez avec 3 séries de 8 répétitions pour chaque exercice que vous effectuez. Reposez-vous pendant 3 minutes après chaque série. Quand vous pouvez effectuer 3 séries de 12 répétitions sans difficulté, augmentez le nombre de poids.

Tonifier

Pour tonifier vos muscles, vous devez « pousser » vos muscles à un niveau modéré de leur capacité. Choisissez un nombre de poids modéré et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Effectuez autant de répétitions que possible sans gêne (15 à 20 répétitions). Reposez-vous pendant 1 minute après chaque série. Travaillez vos muscles en effectuant plusieurs séries l'une après l'autre plutôt que d'utiliser un grands nombre de poids.

Perdre du Poids

Pour perdre du poids, utilisez un petit nombre de poids et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes, en ne vous reposant pas plus de 30 secondes entre chaque série.

Entraînement Diversifié

L'entraînement diversifié ou « Cross training » est une manière efficace d'obtenir un programme de mise en forme complet et équilibré. Un exemple d'un programme équilibré :

- Réserver les lundis, mercredis et vendredis pour des exercices de musculation.
- Planifiez 20 à 30 minutes d'exercices aérobics, comme courir sur un tapis roulant ou utiliser un appareil elliptique ou un vélo d'exercice, les mardis et jeudis.
- Reposez-vous au moins un jour par semaine en ne faisant ni des exercices de musculation, ni des exercices aérobics pour laisser votre corps se régénérer.

En alliant des exercices de musculation et des exercices aérobics, vous pouvez redessiner et fortifier votre corps, tout en fortifiant votre coeur et vos poumons.

PERSONNALISER UN PROGRAMME D'EXERCICES

Le choix de la durée exacte de chaque entraînement ainsi que le nombre de répétitions ou de séries exécutés est un choix individuel. Il est important d'éviter de trop vous entraîner durant les premiers mois de votre programme d'exercices, et de progresser à votre propre rythme. Si vous ressentez des douleurs ou des étourdissements durant votre entraînement, arrêtez-vous immédiatement et commencez à vous reposez. Cherchez ce qui ne va pas avant de continuer votre programme. Rappelez-vous qu'un repos suffisant et un régime équilibré sont aussi très importants.

ÉCHAUFFEMENT

Commencez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements et avec des exercices d'échauffement légers. L'échauffement prépare le corps pour l'exercice en augmentant la circulation sanguine, en apportant plus d'oxygène aux muscles et en augmentant la température du corps.

ENTRAÎNEMENT

Chaque entraînement devrait inclure 6 à 10 exercices différents. Choisissez des exercices pour chaque groupe de muscles principal, en mettant l'accent sur les régions que vous voulez développer le plus. Pour un programme équilibré, variez les exercices d'un entraînement à l'autre.

Planifier vos entraînements durant un moment de la journée où votre niveau d'énergie est le plus haut. Chaque entraînement devrait être suivis par au moins une journée de repos. Quand vous trouvez l'emploi du temps qui vous convient le mieux, gardez-le.

POSITION DES EXERCICES

Le maintien d'une position correcte est une partie essentielle d'un programme d'exercices efficace. Une position correcte signifie effectuer un exercice d'un bout à l'autre, et de n'utiliser que les parties appropriées du corps. S'entraîner d'une manière incontrôlée vous rendra extrêmement fatigué(e). Sur le Guide de l'Exercice inclus avec ce manuel vous trouverez des photographies montrant la position correcte pour plusieurs exercices, et une liste des muscles concernés. Référez-vous au tableau des muscles à la page 23 pour trouver les noms des muscles.

Les répétitions dans chaque série devraient être effectuées doucement et souplement. La phase d'effort

devrait durer la moitié du temps de la phase de retour à la normale. Il est très important de respirer correctement. Soufflez durant la phase d'effort de chaque répétition et aspirez durant la phase de retour à la normale. Ne retenez jamais votre souffle.

Reposez-vous pendant un petit moment après chaque série. Les périodes idéales de repos sont :
- Reposez-vous pendant trois minutes après chaque série pour un entraînement pour le développement de muscles.
- Reposez-vous pendant une minute après chaque série pour un entraînement de tonification et d'affermissement.
- Reposez-vous pendant 30 secondes après chaque série pour perdre du poids.

Prévoyez les deux premières semaines pour vous familiariser avec l'équipement et apprendre la position correcte de chaque exercice.

RETOUR À LA NORMAL

Concluez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements. Effectuez des étirements pour les jambes aussi bien que pour les bras. Bougez lentement quand vous vous étirez—ne faites pas de rebondissements. Effectuez chaque assouplissement graduellement et tirez vos muscles sans vous faire mal. S'étirer après chaque entraînement est très utile pour augmenter la flexibilité.

RESTER MOTIVÉ(E)

Pour vous motiver, gardez un journal pour chaque entraînement. Ecrivez la date, les exercices effectués, la résistance sélectionnée, et le nombre de répétitions et de séries effectuées. Ecrivez votre poids et vos mensurations à la fin de chaque mois. Rappelez-vous que la clé d'un programme d'exercices repose avant tout sur la régularité.

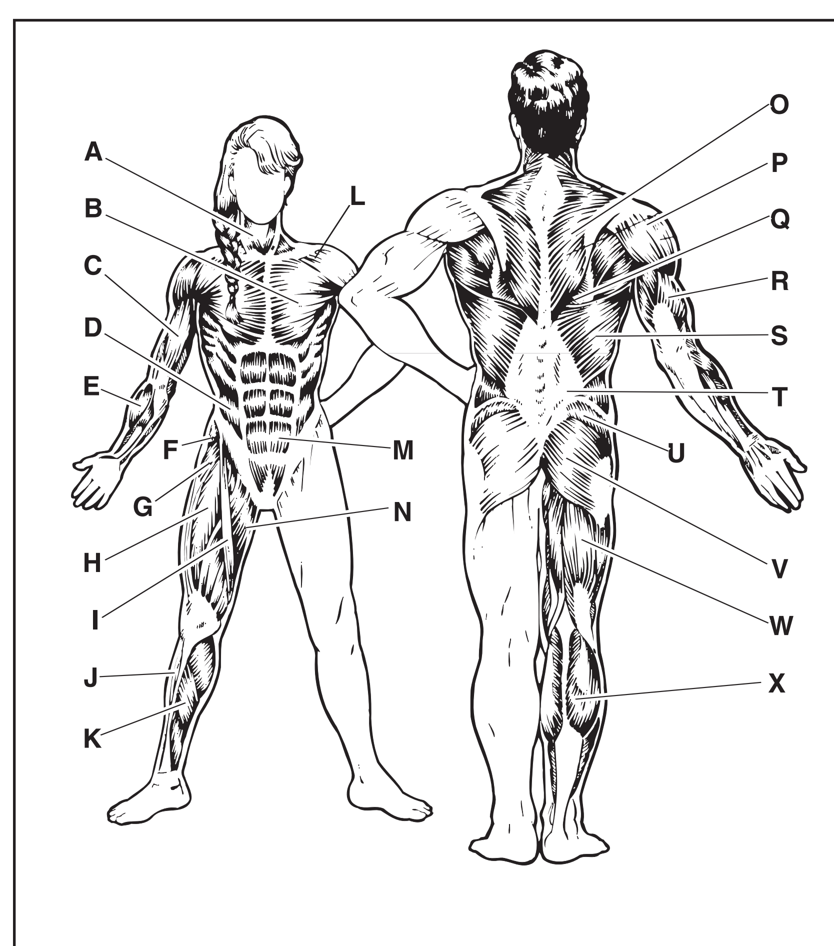
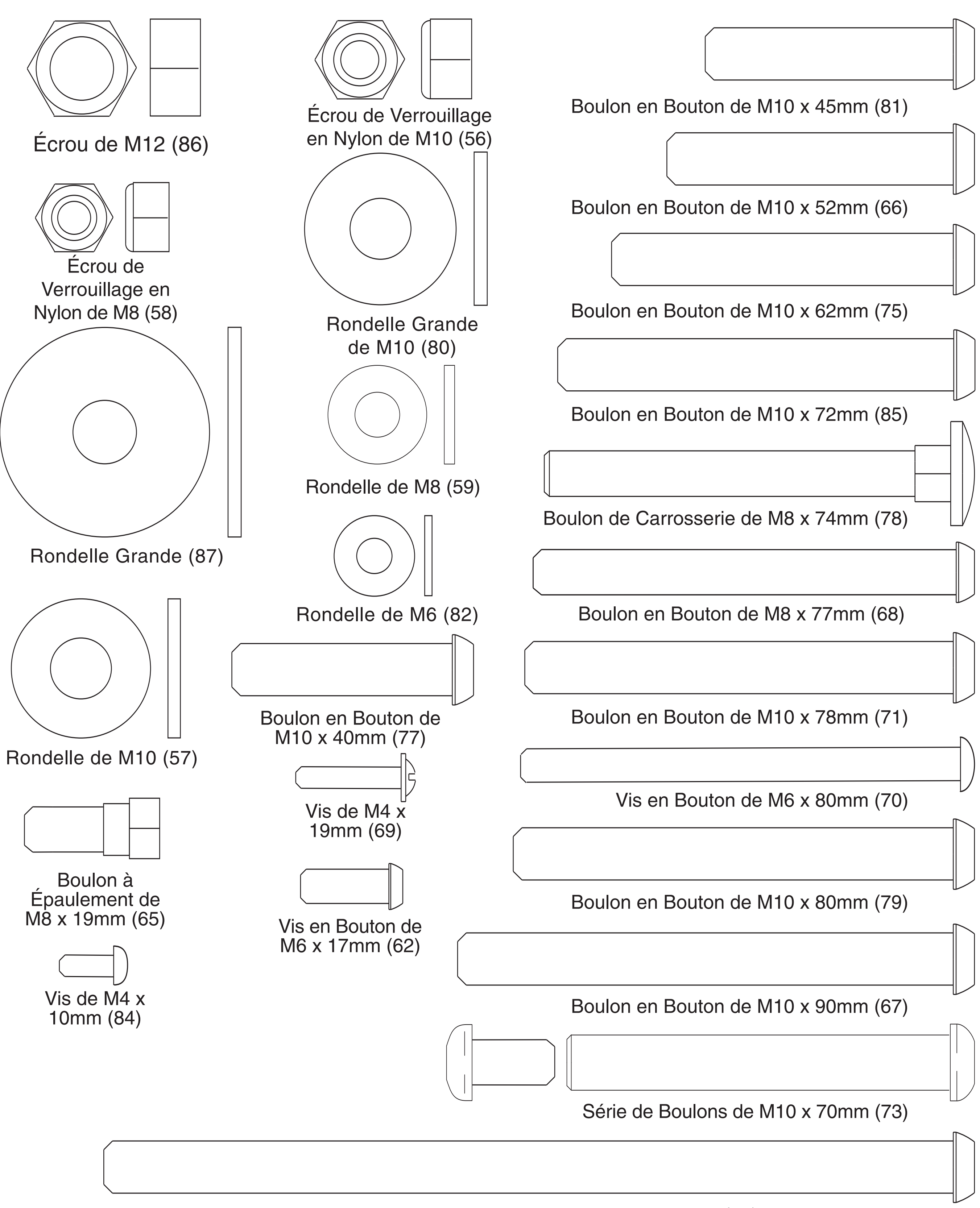


TABLEAU DES MUSCLES

A. Sterno-mastoïdien (cou)
B. Grand Pectoral (poitrine)
C. Biceps (intérieur du Bras)
D. Obliques (taille)
E. Brachio-radiaux (avant-bras)
F. Fléchisseurs de la Hanche (haut de la cuisse)
G. Abducteur (extérieur de la cuisse)
H. Quadriceps (avant de la cuisse)
I. Couturier (avant de la cuisse)
J. Jambier Antérieur (avant du mollet)
K. Soleaire (avant du mollet)
L. Deltoïde Antérieur (épaule)
M. Grand Droit de l'Abdomen (estomac)
N. Adducteur (intérieur de la cuisse)
O. Trapèze (haut du dos)
P. Rhomboide (haut du dos)
Q. Deltoïde Postérieur (épaule)
R. Triceps (arrière du bras)
S. Grand Dorsal (milieu du dos)
T. Muscles de Soutien de la Colonne vertébrale (bas du dos)
U. Moyen Fessier (hanche)
V. Grand Fessier (fessier)
W. Tendon du Jarret (arrière de la jambe)
X. Gastrocnémiens (mollet)

TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Ce tableau est fourni de manière à ce que vous puissiez identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque pièce réfère au numéro de la pièce de la LISTE DES PIÈCES au centro de ce manual. **Important: Certaines pièces sont déjà assemblées pour faciliter l'expédition de ce produit. si vous ne pouvez pas trouver une des pièces, assurez-vous qu'elle n'ait pas été pré-assemblée.**



LISTE DES PIÈCES—Nº. du Modèle WEEVSY3426.0.0 R0706A

Nº.	Qtè.	Description
1	1	Base
2	1	Stabilisateur
3	1	Montant
4	1	Cadre Supérieur
5	1	Cadre Pivotant
6	1	Cadre du Siège
7	1	Jambe Avant
8	1	Levier pour Jambes
9	1	Bras Droit
10	1	Bras Gauche
11	2	Poignée
12	1	Sangle pour Chevilles
13	1	Montant de Flexion
14	1	Coussin de Flexion
15	1	Siège
16	1	Dossier
17	1	Hauban
18	1	Embout Supérieur
19	1	Embout Gauche
20	1	Embout Droit
21	2	Guide de Poids
22	12	Poids
23	1	Embout du Tube de Poids
24	1	Tube de Poids
25	1	Chaîne
26	1	Goupille de Poids
27	2	Amortisseur de Poids
28	4	Petit Coussin en Mousse
29	1	Tube de Coussin
30	4	Embout Mâle Rond de 64mm
31	2	Embout de la Poignée
32	1	Embout Rond Femelle de 38mm
33	10	Bague d'Espacement de 19mm
34	4	Embout en Mousse
35	1	Barre Latérale
36	2	Poignée
37	3	Attache de Câble
38	1	Barre de Flexion
39	2	Câble Pivotant
40	2	Goupille de Bras
41	4	Pare-Câble
42	2	Grand Coussin en Mousse
43	10	Demi Pare-Câble
44	4	Bague du Bras
45	1	Support en « U »
46	2	Poulie en « V »
47	2	Poulie Étroite de 90mm
48	10	Poulie de 90mm
49	3	Embout Mâle Rond de 57mm
50	2	Grand Arrêt de Câble
51	1	Arrêt de Câble
52	6	Bague d'Espacement de 16mm
53	1	Câble Inférieur
54	1	Câble du Bras
55	1	Câble Supérieur
56	23	Écrou de Verrouillage en Nylon de M10
57	20	Rondelle de M10
58	12	Écrou de Verrouillage en Nylon de M8
59	6	Rondelle de M8
60	1	Amortisseur de la Jambe
61	1	Bouton de Flexion
62	2	Vis en Bouton de M6 x 17mm
63	1	Double Support en « U »
64	2	Embout de la Barre de Flexion
65	2	Boulon à Épaulement de M8 x 19mm
66	4	Boulon en Bouton de M10 x 52mm
67	3	Boulon en Bouton de M10 x 90mm
68	6	Boulon en Bouton de M8 x 77mm
69	7	Vis de M4 x 19mm
70	4	Vis en Bouton de M6 x 80mm
71	5	Boulon en Bouton de M10 x 78mm
72	2	Embout Rond Femelle de 64mm
73	1	Série de Boulons de M10 x 70mm
74	1	Boulon en Bouton de M10 x 155mm
75	2	Boulon en Bouton de M10 x 62mm
76	2	Bague d'Espacement de 13mm
77	2	Boulon en Bouton de M10 x 40mm
78	4	Boulon de Carrosserie de M8 x 74mm
79	2	Boulon en Bouton de M10 x 80mm
80	2	Rondelle Grande de M10
81	3	Boulon en Bouton de M10 x 45mm
82	4	Rondelle de M6
83	2	Embout Épais Mâle Rond de 57mm
84	4	Vis de M4 x 10mm
85	3	Boulon en Bouton de M10 x 72mm
86	1	Écrou de M12
87	1	Rondelle Grande
88	1	Verrou
89	1	Goupille du Verrouillage
#	1	Manuel de l'Utilisateur
#	1	Guide de l'Exercice
#	2	Outil de Maintien
#	1	Clé Hexagonale

Remarque : "#" indique une pièce non-dessinée. Les caractéristiques peuvent être modifiées sans notifications. Pour commander des pièces de remplacement, référez-vous au dos du manuel.

SCHÉMA DÉTAILLÉ A—Nº. du Modèle WEEVSY3426.0 R0706A

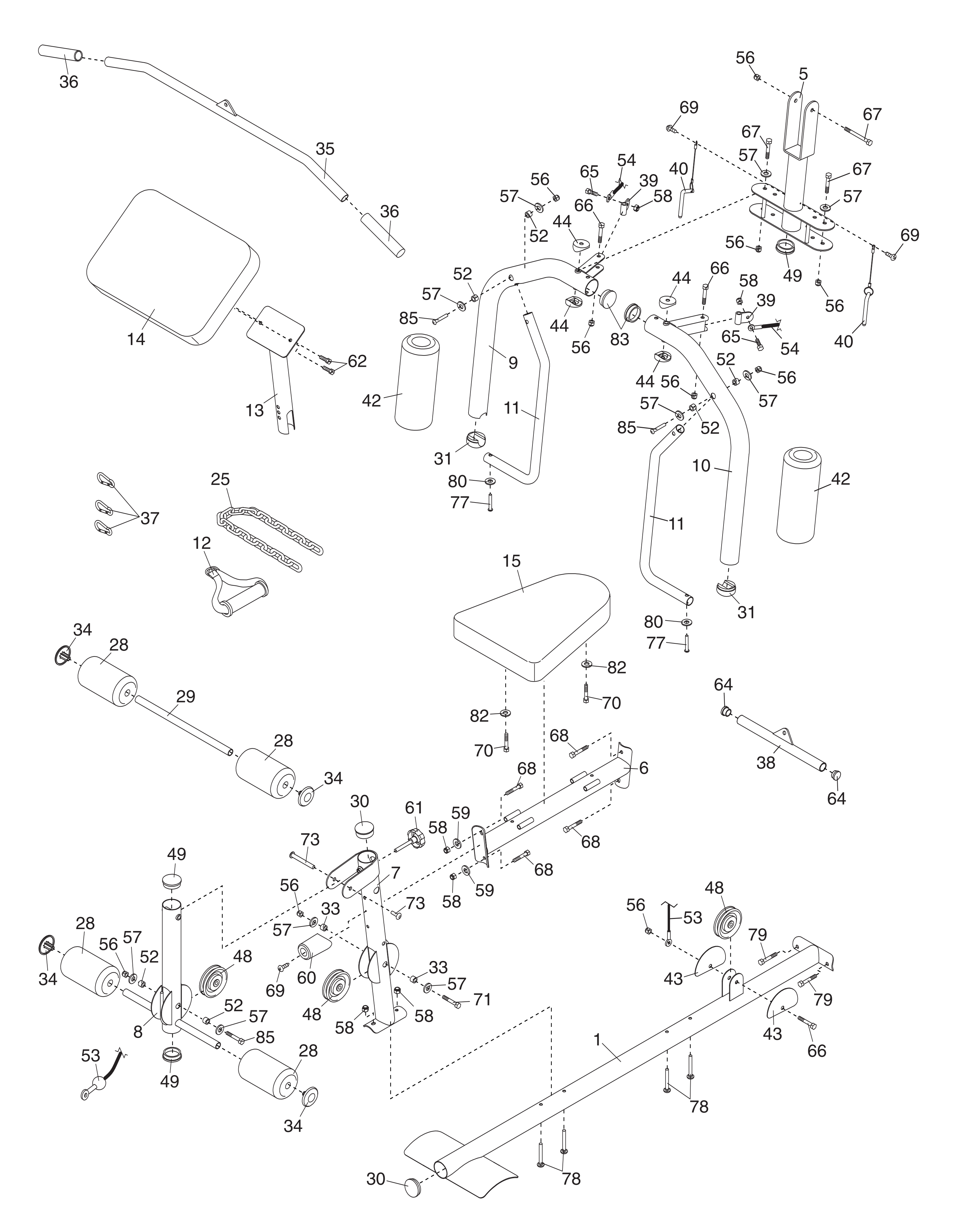
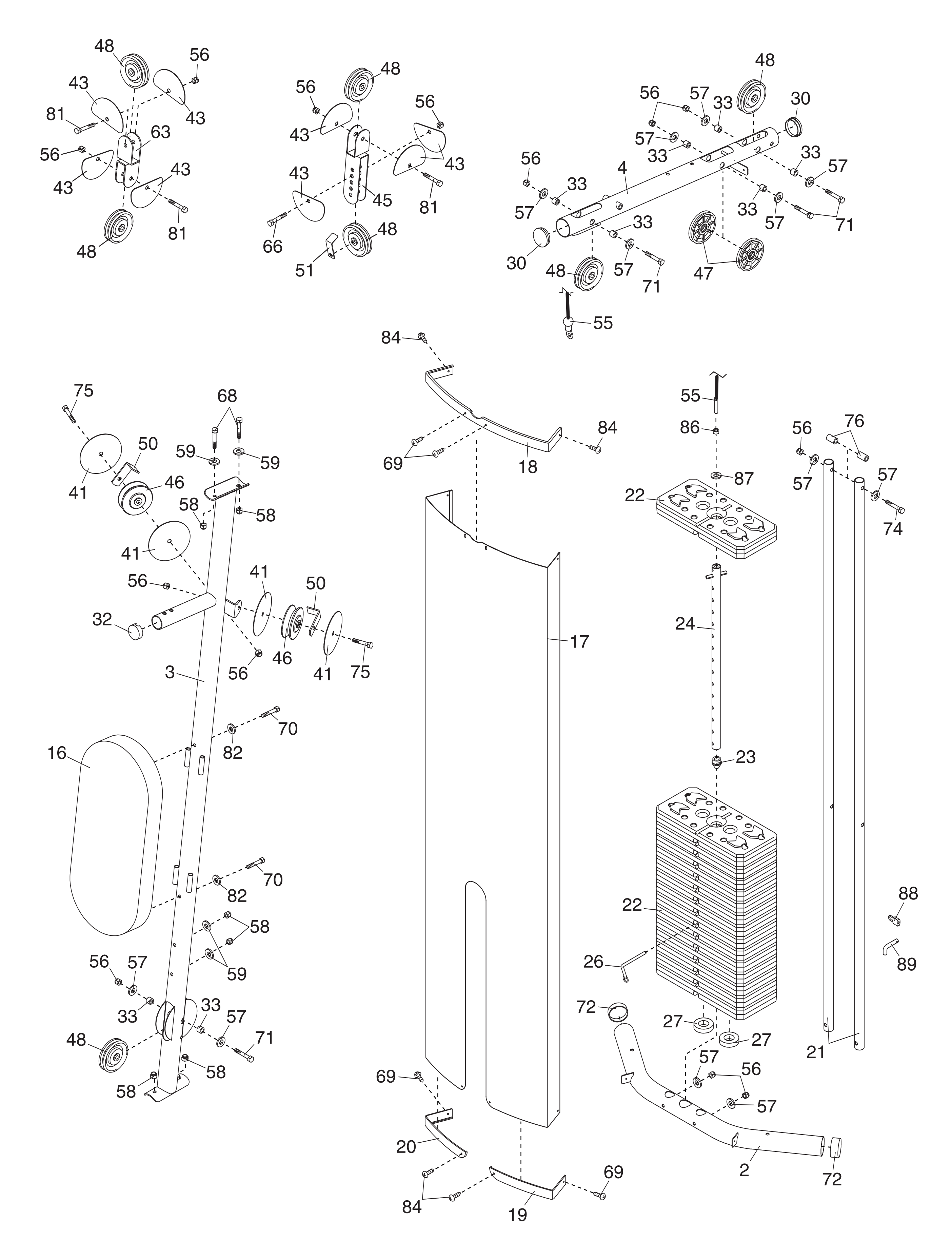


SCHÉMA DÉTAILLÉ B—Nº. du Modèle WEEVSY3426.0 R0706A



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, veuillez contacter le service à la clientèle au numéro suivant

+ 33 0810 121 140

Fax : + 33 01 30 56 27 30

du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00 et le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés). Préparez les informations suivantes :

- le NUMÉRO DU MODÈLE de ce produit (WEEVSY3426.0)
- le NOM de ce produit (système de musculation WEIDER PRO 4500)
- le NUMÉRO DE SÉRIE de ce produit (référez-vous à la couverture de ce manuel)
- le NUMÉRO et la DESCRIPTION de la pièce/des pièces qui se trouve(nt) dans la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ au centre de ce manuel.

Nº. de Pièce 241340 R0706A